

”Mä valitsen hänet joka päivä uudestaan”

Laadullinen tapaustutkimus parisuhteessa koetusta onnellisuudesta

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteellinen tiedekunta
Kasvatustieteiden osasto
Pro gradu -tutkielma
Kotitaloustiede
Tammikuu 2018
Päivi Määttä

Ohjaaja: Päivi Palojoki



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta		Laitos - Institution - Department Kasvatustieteiden osasto	
Tekijä - Författare - Author Päivi Määttä			
Työn nimi - Arbetets titel ”Mä valitsen hänet joka päivä uudestaan”. Laadullinen tapaustutkimus parisuhteessa koetusta onnellisuudesta			
Title			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Päivi Palojoki		Aika - Datum - Month and year Tammikuu 2017	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 105 s + 1 liite
Tiivistelmä - Referat – Abstract <p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää parisuhteen onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen keskeisten ilmiöiden esiintuomiseksi tutkimuskysymykset jaettiin niiden luonteen perusteella kahteen kategoriaan, sisäisiin tekijöihin (kysymys 1) ja ulkoisiin tekijöihin (kysymys 2). Tutkimuskysymykset ovat seuraavat 1) Millaisia käsityksiä vastaajilla on onnellisesta parisuhteesta? 2) Miten vastaajat pyrkivät tukemaan parisuhteensa onnellisuutta?</p> <p>Tutkimukseen osallistui 8 pariskuntaa, joiden joukossa oli lapsettomia pariskuntia, lapsiperheitä sekä jo isovanhemmiksi ehtineitä pariskuntia. Tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen. Aineiston kerääminen suoritettiin parihaastatteluina touko-kesäkuussa 2017 ja haastattelumuotona oli puolistrukturoitu teemahaastattelu. Haastattelurungon kysymykset jaettiin neljän, taustateorioista nousseen, teeman mukaisesti, joita olivat persoonallisuus, arvostaminen, teot ja vuorovaikutus. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teoriasidonnaista laadullista sisällönanalyysia.</p> <p>Tutkimuksen tuloksena muodostui neljän teeman alle yhteensä 13 alaluokkaa, jotka kuvaavat niitä tekijöitä, jotka haastatellut pariskunnat nimesivät parisuhteen onnellisuutta tukeviksi tekijöiksi. Näitä tekijöitä ovat teemoittain 1. Persoonallisuus: persoonallisuuksien yhteensopivuus, sitoutuminen, henkilökohtainen kasvaminen suhteessa, rehellisyys ja luottamus. 2. Arvostaminen: vastavuoroisuus, puolisoiden oma aika ja tila, puolison epätäydellisyyden hyväksyminen. 3. Teot: puolison palveleminen, asioiden tekeminen yhdessä, puolison huomioiminen. 4. Vuorovaikutus: avoin keskusteleminen ja puolison kuunteleminen, positiivisen palautteen antaminen, rakkauden osoittaminen fyysisesti ja sanallisesti.</p> <p>Tutkimuksen tulokset ovat linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa lukuun ottamatta puolisoiden oma aika ja tila alaluokkaa, joka ei noussut esille taustatutkimuksissa parisuhteen onnellisuutta ruokkivana tekijänä. Tätä tutkimusta voitaisiin soveltuvien osin hyödyntää esimerkiksi parisuhdeterapiassa, jossa on tarpeen käsitellä yllä esitettyihin teemoihin ja alaluokkiin liittyviä, kahdenväliseen vuorovaikutukseen liittyviä tekijät.</p> <p>Jatkossa samankaltaisen tutkimuksen voisi tehdä suuremmalla osallistujajoukolla haastatellen pariskuntia sekä yhdessä että erikseen. Myös digitalisaation vaikutukset parisuhteen vuorovaikutukseen tai parisuhteessa koettuun onnellisuuteen voisivat olla ajankohtaisia ja mielenkiintoisia tutkimusaiheita. Kotitaloustieteen kannalta tutkimuksen suurin anti on tutkimustulosten tuoma informaatio, joka koskee ihmisen persoonallisuuden ja vuorovaikutuksen merkitystä henkilökohtaiselle, mutta myös ihmisten väliselle, hyvinvoinnille ja onnellisuudelle.</p>			

Parisuhteen hyvinvointia voitaisiin luonnehtia eräänlaiseksi kotitalouden ja asumisen sisältö- ja laatutekijäksi. Perheiden elämän ja arjen tasapainoisuus taas heijastuu kaikkiin niihin yhteisöihin, joissa perheenjäsenet arjessaan toimivat.

Avainsanat - Nyckelord

parisuhde, onnellisuus, tyytyväisyys, persoonallisuus, temperamentti, rakkaus

Keywords

relationship, happiness, satisfaction, personality, temperament, love

Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited

Helsingin yliopiston kirjasto, e-thesis

Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		Laitos - Institution - Department Department of Education	
Tekijä - Författare - Author Päivi Määttä			
Työn nimi - Arbetets titel			
Title "I choose him/her every day". A qualitative case study of happiness experienced in a pairrelationship.			
Oppiaine - Läroämne - Subject Home economics science			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Päivi Palojoki		Aika - Datum - Month and year January 2018	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 105 pp + 1 appendice
Tiivistelmä - Referat – Abstract <p>The purpose of this research was to study how couples experience happiness in their relationship. To focus the central phenomena the research questions were divided into two categories according to their nature: 1) What kind of impressions do the participants have on a happy relationship? (internal factors) 2) How do the participants try to support the happiness in a relationship? (external factors).</p> <p>Eight couples participated in the research: couples without children, families with children and grandparents. A qualitative method was used in this study. The data were collected by interviewing couples in May and June 2017, and the form of the interviews was a half-structured theme interview. In the interviewguide, the questions were divided into four themes according to the background theories: personality, appreciation, deeds and interaction. Theory bound qualitative content analysis was used to analyze the data.</p> <p>The analysis revealed 13 subgroups which describe the factors that the participants accounted to be supporting factors in a relationship. These factors: 1. Personality: compatibility of personalities, commitment, personal growth in relation to honesty and trust. 2. Appreciation: mutuality, spouses' own time and space, accepting the spouse's imperfection. 3. Deeds: serving the spouse, doing things together, paying attention to each other. 4. Interaction: open discussion and listening to the spouse, giving positive feedback, showing love both physically and verbally.</p> <p>The results of the study align the previous studies except the subgroup including spouses' own time and space. In the previous studies those issues were not included as supporting factors in the happiness of a relationship. This study could be applicable and useful in relationship therapy or in other connections where the previous factors concerning mutual interaction are regarded as important.</p> <p>In the future a similar research could be made with a greater group of participants by interviewing couples both together and separately. The effects of digitalization on interaction and happiness in relationships could also be current and interesting themes. Regarding home economics science, the most important result of this research is the understanding of the importance of interaction between personalities and people. Interaction plays an important role both personally and between people in general concerning happiness and well-being. Well-being in relationships could be described as a content and quality factor in everyday life and housing. The experienced balance in family and everyday life reflects in all communities where family members act daily.</p>			



Avainsanat - Nyckelord parisuhde, onnellisuus, tyytyväisyys, persoonallisuus, temperamentti, rakkaus
Keywords relationship, happiness, satisfaction, personality, temperament, love
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited City Centre Campus Library, e-thesis
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information



”Tässä pysähdyttiin hetkeksi ennen retken rankinta osuutta. Kuva ei ehkä ole kaikkein paras, mutta se on tärkeä kuvan symboliikan ja sen hetken takia, minkä tässä vietimme. Kivistä kasattu sydän, sitähan se rakkaus ja onni on – palasista kasattuja hetkiä ja muistoja, joista ammentaa tarpeen tullen. Koko yhteinen elämä on juuri sitä. Kumpikin tuo niitä erilaisia kiviään, joita sovitetaan yhteen ja niistä kasataan sitä yhteistä onnea ja rakkautta.” (Anu ja Simo, H1)

Sisällys

1	ONNELLINEN PARISUHDE TUTKIMUKSEN KOhteena.....	1
2	ONNELLISUUSKÄSITYKSET ERI Aikoina.....	4
	2.1 Keskeiset käsitteet, parisuhde ja onnellisuus	4
	2.2 Ikiaikainen onni	8
	2.3 Onnellisuus – tyytyväisyyttä, asennetta vai tunnetta	9
3	PARISUHDE – MONEN TEKIJÄN SUMMA.....	12
	3.1 Parisuhde ja onnellisuus muuttuvassa yhteiskunnassa	12
	3.2 Parisuhteessa koettuun onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä.....	15
	3.3 Persoonallisuus ja temperamentti osana elämää ja parisuhdetta	17
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	23
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	26
	5.1 Laadullinen tutkimusote tutkimusmenetelmänä	26
	5.2 Teemahaastattelu tutkimusaineiston keräämisen menetelmänä.....	27
	5.3 Teemahaastattelurungon kehittäminen ja muotoutuminen	30
	5.4 Tutkittavien valinta	32
	5.5 Tutkimusaineiston kerääminen ja litteroiminen	34
	5.6 Analyysivälineen valinta sekä aineiston järjestäminen ja abstrahointi.....	38
	5.7 Tutkimuksen eettisyys	43
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	45
	6.1 Haastateltavien pariskuntien käsitykset onnellisesta parisuhteesta	45
	6.1.1 Persoonallisuuden piirteiden merkitys parisuhteessa koettuun onnellisuuteen	46
	6.1.2 Puolison arvostaminen parisuhteen hyvinvoinnin tekijänä	57
	6.2 Haastateltavien pariskuntien tapa hoitaa ja tukea parisuhdetta.....	64
	6.2.1 Teot välittämisen osoittajina.....	64
	6.2.2 Vuorovaikutus parisuhteen kivijalkana	73
7	YHTEENVETO TULOKSISTA	82
	7.1 Onnellisuusikkuna	82
	7.2 Persoonallisuus	83

7.3 Arvostaminen.....	85
7.4 Teot	87
7.5 Vuorovaikutus.....	88
8 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ TULOKSISTA	90
9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUDEN TARKASTELUA.....	94
10 POHDINTAA	98
LÄHTEET.....	102
LIITTEET	106

TAULUKOT

Taulukko 1. Tutkimuskysymysten asettelu ja teoreettinen viitekehys.	25
Taulukko 2. Haastateltavien pariskuntien profiili.....	33
Taulukko 3. Haastattelujen kestot.....	36
Taulukko 4. Tutkimusaineiston kerääminen ja laajuus.....	37
Taulukko 5. Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä ja luokittelusta alaluokiksi.	42
Taulukko 6. Personallisuus -teeman alle muodostuneet alaluokat ja haastattelut, joista ne nousivat esille.....	46
Taulukko 7. Arvostaminen -teeman alle muodostuneet alaluokat ja haastattelut, joista ne nousivat esille.....	57
Taulukko 8. Teot -teeman alle muodostuneet alaluokat ja haastattelut, joista ne nousivat esille.	64
Taulukko 9. Vuorovaikutus -teeman alle muodostuneet alaluokat ja haastattelut, joista ne nousivat esille.....	73
Taulukko 10. Onnellisuustekijöiden esiintyvyys aineistossa.....	90

1 Onnellinen parisuhde tutkimuksen kohteena

Onnellisuus tutkimuskohteena on yhtä aikaa mielenkiintoinen ja haastava. Haastavan siitä tekee se, että onnellisuutta ei voida koskaan absoluuttisesti määritellä, koska se on varsin subjektiivinen, ihmisen omasta ajatus- ja kokemusmaailmasta nouseva kokemuksellinen tila. Onnellisuuden kokemuksia voidaankin sanoa olevan yhtä monta kuin on ihmistä (Allardt, 1976, s. 32). Joku voi kokea onnellisuutta samassa tilanteessa, jossa toinen kokee itsensä onnettomaksi. Joku voi tulla onnelliseksi esimerkiksi saadessaan kukkia puolisoltaan, mutta toiselle kukat eivät välttämättä merkitse mitään, tai ne saattavat saada aikaan jopa mielipahaa. Oma äitini oli aikanaan pettynyt saadessaan isältäni kaktuksen. Isän ajatus oli hyvä, mutta se ajatus ei tavoittanut äitiäni. Itse taas olisin onnellinen, jos puolisoni toisi minulle kaktuksen, koska se on kukka, jonka saisin todennäköisesti pidettyä elossa.

Onnellisuus on kiinnostanut ihmisiä kautta aikojen ja siitä on tehty paljon tutkimuksia. Onnellisuudesta näyttää tulleen viime aikoina jopa jonkinlainen trendi. Otsikoissa kirjoitetaan ”näin tulet onnelliseksi” tai ”nämä asiat saavat naisen/ miehen onnelliseksi”. Myös julkisuuden henkilöiden tuoreita parisuhteita hehkutetaan otsikoissa: ”Viimein löysin onnen” tai ”Löysin elämäni naisen/ miehen”. Kuitenkin onni saattaa olla varsin katoavaista ja suhteet jäädä lyhyiksi. Välillä vaikuttaa jopa siltä, että onnesta on tehty jonkinlainen mahtava ja ainutlaatuinen hekuman tunne, jota ihmiset tavoittelevat kynsin hampain. Mikä sitten tekee parisuhteesta onnellisen? Miksi jotkut parisuhteet kestävät vuosikymmeniä, ja vielä vanhoilla päivilläkin osapuolet saattavat kokea olevansa onnellisia? Onko kyse palavasta rakkauden tunteesta ja huumasta, vai kenties arkeen kätkeytyvistä pienistä asioista, jotka saavat ihmiset sitoutumaan toisiinsa?

Onnellisuudesta on tehty erilaisia tutkimuksia ja teorioita, jotka määrittelevät onnellisuuden hieman eri tavoin (ks. luvut 2 ja 3). Onnellisuuden tutkimuksessa on kuitenkin olemassa se ristiriita, että tulokset ovat riippuvaisia paljolti siitä, millaista näkökulmaa ja tutkimusmenetelmää, ja millaisia mittareita ilmiön tutkimuksessa on käytetty. Esimerkiksi silloin kun onnellisuutta mitataan kvantitatiivisilla mittareilla, tulokset rajoittuvat tutkijan etukäteen laatimaan kyselylomakkeeseen ja vastaajille antamiin vastausvaihtoehtoihin. Tällöin onnellisuus on ikään kuin valjastettu ”palvelemaan” yhtä teori-

aa tai näkökulmaa. Silloin, kun pyritään rakentamaan yhtä selittävää teoriaa koskien laajaa kokemuksellista ilmiötä, voidaan kadottaa sellaista ilmiön kannalta oleellista informaatiota, joka kuvailisi ihmisen subjektiivista kokemusmaailmaa monipuolisemmin ja syvällisemmin.

Kvalitatiivisella tutkimuksella ja kotitaloustieteellä onkin tämän vuoksi oma tärkeä paikkansa myös onnellisuuden tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on yksilön aidon, subjektiivisen kokemuksen kautta nousevan tulkinnan kuuleminen ja esiin nostaminen, ja saatujen tulosten ymmärtäminen suhteellisina, ei koko totuuksina (Hennink, Hutter & Bailey, 2011, s. 10). Tällainen suhde tutkittavaan ilmiöön ottaa huomioon sen, että yksi tutkimus ei voi tuottaa koko totuutta ilmiöstä. Se voi sen sijaan tuoda siihen jotakin uutta, kiinnostavaa ja merkityksellistä informaatiota, ja lisätä ymmärrystä ihmisten kokemuksellista elämää kohtaan niissä ympäristöissä joissa he elävät. Laadullinen tutkimusote onnellisuuden tutkimuksessa on juuri tämän vuoksi erityinen; sen avulla haastateltava voi tulla oikeasti kuulluksi aidossa vuorovaikutustilanteessa.

Ilmiönä onnellisuus nousi mielenkiintoni kohteeksi tehtyäni kandidaatin tutkielmani lapsiperheen vanhempien työnjaosta ja heidän tyytyväisyydestään siihen (Määttä, 2016). Vaikka tulosteni mukaan työnjako on edelleen epätasaista ja sukupuolittunutta, yli 90 prosenttia vastaajista ilmoitti olevansa tyytyväisiä työnjakoon. Työn- ja vastuiden jakautumisesta on kuitenkin tehty tutkimuksia, joiden tutkimustuloksista välittyy, että epätasainen jakauma kotiin liittyvässä vastuunkantamisessa rasittaa parisuhdetta (Korhonen, 2004, s. 257–258; Paajanen, 2003, s. 49). Suomalaiset parisuhteet ovat tästä huolimatta tutkitusti onnellisia, ja ovat yltäneet EU- maiden vertailussa kärkisijoille (Kontula, 2009; Paajanen, 2003). Haluankin tämän tutkimuksen kautta selvittää, mitkä ovat niitä tekijöitä, jotka tukevat parisuhteen onnellisuutta ja mahdollisesti kompensoivat parisuhdetta rasittavia tekijöitä.

Tutkimusaiheen valintaan vaikutti osaltaan myös aiheen ainainen ajankohtaisuus ja tarkeys. Toisaalta siihen vaikuttaa oma henkilökohtainen kokemus ja sitä kautta kiinnostus aihetta kohtaan. Olen elänyt 25 vuotta saman miehen rinnalla. Kahdeksan lapsen vanhempina elämäämme on mahtunut monenlaisia vaiheita, mutta lopulta olemme edelleen yhdessä, vaikka ruuhkavuodet haastoivatkin varsin monelta kantilta myös pa-

risuhdetta. Myös kotitaloustieteen näkökulmasta aihe on erityisen mielenkiintoinen ja merkityksellinen. Parisuhteen onnellisuutta ja hyvinvointia voitaisiin luonnehtia eräänlaiseksi asumisen sisältötekijäksi tai laatutekijäksi, jolla on perheenjäsenten hyvinvointiin vähintäänkin yhtä tärkeä merkitys kuin ulkoisilla laatutekijöillä, kuten asunnon viihtyisyydellä tai sijainnilla. Perheiden elämän ja arjen tasapainoisuus heijastuu kaikkiin niihin yhteisöihin, joissa perheenjäsenet arjessaan toimivat. Haasteet henkilökohtaisen elämän alueella voivat näkyä haasteina esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa, oppimisessa tai käyttäytymisessä. Tässä tutkimuksessa tutkimusongelmaa lähestytään kuitenkin kartoittamalla parisuhteen vahvuuksia ja positiivisia puolia. Koen positiivisten, parisuhdetta kantavien asioiden esiinnostaminen tärkeinä ja tutkimuksen arvoisina asioina, koska ne antavat mahdollisuuden tarkastella parisuhteen hyvinvointia kantavia tekijöitä siinä mahdollisesti piilevistä vaikeuksista huolimatta.

Vaikka onnellisuuden tutkiminen subjektiivisena kokemuksena aiheuttaa haasteita, antaa se toisaalta myös mahdollisuuksia tutkijalle. Vastaajien ajatuksiin vaikuttaa vääjäämättä se, että tilanne on tutkimustilanne ja haastattelijana tuntematon ihminen, etenkin kun aihe on erittäin henkilökohtainen. Toisaalta, koska tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuttu positiivisista asioista parisuhteessa, olen taipuvainen uskomaan, että se voi rohkaista ja kannustaa osallistujia rehelliseen puheeseen.

Vastausta tutkimustehtävään haetaan haastatteleamalla kahdeksaa pariskuntaa. Pariskunnat ovat eri ikäisiä ja eri elämäntilanteessa olevia. Haastattelumuotona käytetään puolistrukturoitua teemahaastattelua. Teemat on johdettu taustateorioista mahdollisimman monipuolisen aineiston kokoon saamiseksi – aloittelevana tutkijana en koe tarvetta ”keksiä pyörää uudelleen”, vaan näen tarkoituksenmukaisemmaksi hyödyntää asiantuntijoiden jo aiheesta tuottamaa tietoa. Aineiston analyysimenetelmänä käytetään teoriasidonnaista sisällönanalyysia.

Aihetta lähestytään avaamalla ensin keskeisiä käsitteitä ja teorioita onnellisuudesta. Tämän jälkeen tarkastellaan parisuhteen onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Parisuhdetta tarkastellaan osana yhteiskunnallista kontekstia, mutta myös kahden ihmisen välisenä sitoutumisena. Ennen tutkimustehtävä-, tulos- ja analyysilukuja omana alalukuna käsitellään vielä persoonallisuuden ja temperamentin vaikutuksia elämään ja sitä kautta myös parisuhteeseen.

2 Onnellisuuskäsitykset eri aikoina

Tämän luvun aluksi avataan tutkimuksen kannalta keskeisiä käsitteitä, parisuhdetta ja onnellisuutta, sekä tarkastellaan erilaisia määritelmiä ja lähestymistapoja onnellisuuteen. Tämän jälkeen avataan antiikin filosofien näkemyksiä siitä, mitä rakkaus ja onnellisuus ovat. Luvun lopussa esitetään vielä kolme tuoreempaa onnellisuusteoriaa, joissa jokaisessa onnellisuutta tarkastellaan hieman eri näkökulmasta. Yhdessä korostuu elämään tyytyväisyyden merkitys, toisessa asennehedonismi ja kolmannessa tunteiden merkitys onnellisuuden kokemuksiin.

2.1 Keskeiset käsitteet, parisuhde ja onnellisuus

Sana parisuhde sisältää kaksi sanaa; pari ja suhde. Näin ollen parisuhteessa kysymys on aina kahdesta ihmisestä, joilla on jonkinlainen suhde. Mutta mitä kriteereitä pitää täyttyä, ennen kuin voidaan puhua varsinaisesta parisuhteesta? Kontulan (2009, s. 10–11) mukaan parisuhteesta voidaan puhua silloin, kun ihmiset ovat muuttaneet yhteen asumaan ja elävät seksuaalista läheisyyttä sisältävässä suhteessa toistensa kanssa. Parisuhteeseen kuuluu myös se, että osapuolet kokevat kaipaavansa toisen läheisyyttä toistuvasti, ja vähintään toinen alkaa esittää odotuksia ja vaatimuksia koskien yhteisen ajan viettämistä vapaa-ajalla.

Parisuhde poikkeaa muista suhteista siinä mielessä, että se on intiimi suhde, jossa jaetaan toisen kanssa sellaisia asioita, joita ei haluta ilmaista tai kokea kenenkään muun kanssa. Intiimiin suhteeseen kuuluu intensiivinen tunteiden jakaminen, huolenpito toisesta ihmisestä, toisen vahvistaminen ja tukeminen sekä seksuaalinen haluaminen ja tyydytys. (Kontula, 2009, s. 10–11; Kontula, 2016, s. 9.)

Parisuhdetta voidaan määritellä myös tarkastelemalla sitä kolmen erilaisen ulottuvuuden kautta. Ensinnäkin parisuhteeseen sisältyy jo edellä mainittu intiimiys, jolla tarkoitetaan emotionaalista panostamista suhteeseen, mutta myös fyysistä liittymistä toiseen ihmiseen. Tämän lisäksi parisuhteeseen kuuluu intohimo. Intohimo ilmenee esimerkiksi tuijotteluna, suutelemisena, halailuna, kosketteluna ja rakastelemisena puolison

kanssa. Juuri intohimoon liittyvät tuntemukset, fyysinen vetovoima ja psykofyysinen mielenkiinto, synnyttävät puolisoissa motiivin jatkaa parisuhdetta. Jotta parisuhde kehittyy, tarvitaan vielä kolmas ulottuvuus, päätöksenteko sitoutumisesta. Päätöksenteko on tietoinen ja harkittu prosessi, johon sisältyy halu sitoutua ja olla uskollinen puolisolle myös vaikeina aikoina. (Kontula, 2016, s. 11–12.)

Onnellisuus on puolestaan varsin abstrakti käsite, jonka täydellinen määritteleminen on varsin haastava, ellei mahdoton, tehtävä. Siihen liitetään usein läheisesti myös muita käsitteitä, joita pidetään oikeastaan onnellisuuden synonyymeina. Näitä käsitteitä ovat esimerkiksi onni, elämään tyytyväisyys, hyvinvointi ja subjektiivinen hyvinvointi (Nars, 2006, s. 63; Allardt, 1976, s. 32). Siitä, mitä onnellisuus ylipäättään on tai miten se tulisi määritellä, voidaankin olla montaa mieltä. Onnellisuuden kokemukset ovat aina subjektiivisia ja ne liittyvät ihmisen henkilökohtaisesti kokemiin elämyksiin ja tunteisiin, ja onnellisuuden aste riippuu täysin siitä, kuinka onnelliseksi ihminen itse itsensä kokee tai tuntee (Allardt, 1976, s. 32).

Onnen käsitettä määriteltäessä sen olemusta voidaan tarkastella eri kielissä onnea tarkoittavien sanojen merkitysten kautta. *Eudaimonia*, kreikan onnea tarkoittava sana, koostuu sanoista *eu* (=hyvä) ja *daimon* (=demoni/henki). *Eudaimonia* on mainittu esimerkiksi Aristoteleen yhteydessä, ja se tarkoittaa kirjaimellisesti ”hyvää tuulta” tai ”hyvää jumalaa”. Arkikielessä *eudaimonia* merkitsi sitä, että ihmisellä oli elämässään ”tuuria”. Myös saksan *glück*, ranskan *bonheur*, ruotsin kielen *lycka* sekä espanjan *felicidad* tarkoittavat onnellisuuden lisäksi myös tuuria. (Nars, 2006, s. 60.) Latinan kielen onnea tarkoittava sana *fortuna* tarkoittaa myös sattumaa ja kohtaloa. Italian kielessä *fortuna* tarkoittaa onnen lisäksi kohtaloa ja tuuria. Onnellisuuteen sanana on siis kautta aikojen liitetty monia erilaisia ulottuvuuksia, kuten nämä sanojen merkitykset antavat ymmärtää.

Amerikkalaiset tutkijat Lubomirsky, Sheldon ja Shackade näkevät onnellisuuden kuitenkin muuna kuin tuurina tai kohtalona. Heidän näkemyksen mukaan onnellisuus koostuu kolmesta erilaisesta tekijästä, joiksi he nimeävät olosuhteet, tarkoituksellisen toiminnan ja set pointin. Set point tarkoittaa onnellisuuden biologista perustaa eli perintötekijöiden perusteella määräytyvää perusonnellisuuden tasoa, joka heidän mukaansa määrittää puolet ihmisen onnellisuudesta. Seuraavaksi eniten merkitystä on

ihmisen omalla tarkoituksellisella toiminnalla, ja olosuhteilla kaikista vähiten. Lubomirskyn ym. mukaan ihmisen onnellisuus pyrkii palautumaan aina luonnostaan set pointin määrittämälle perustasolle, vaikka se ajoittain vaihtelisi ulkoisten olosuhteiden vaikutuksesta. (viitattu lähteessä Hoffrén, 2011, s. 27–28.)

Myös lääketieteellinen näkökulma pitää esillä biologisen perustan merkitystä onnellisuuden nostoen keskiöön hormonien määrän ja liikkeet ihmiskehon tietyissä osissa. Esimerkiksi serotoniinin ja dopamiinin määrällä tietyissä osissa aivoja voi olla merkittävä vaikutus siihen, kuinka ihminen kokee elämänsä. Ihmisen elämäntilanteet vaihtelevat, ja sitä myötä vaihtelevat myös onnellisuuden kokemuksia takaavien hormonien määrät. Tämä vaikuttaa suoraan ihmisen tunnemaailmaan ja subjektiivisiin kokemuksiin. (Kontula, 2016, s. 7.)

On myös oletettu, että osa ihmisistä syntyy onnellisempina kuin toiset, mikä selittyy jo syntymähetkellä ihmisessä olevilla luonteenpiirteillä ja ominaisuuksilla. Onnellisten ihmisten sanotaan suhtautuvan elämään ja sen haasteisiin eri tavalla kuin onnettomien. Onnelliset ihmiset keskittyvät asioiden positiivisiin puoliin ja näkevät usein ongelmatilanteet ja vaikeudet haasteina, jotka voidaan ratkaista. (Kontula, 2016, s. 7.) Psykologisesti onnellisuuteen liitetään erilaisia ominaisuuksia kuten huumorintaju, itsetunto, sosiaalinen mielenkiinto, hyväntahtoisuus, päämäärätaju ja estetiikan arvostus (Kontulan, 2009, s. 7).

Milloin ihminen sitten on onnellinen? Onni voidaan nähdä emotionaalisenä olotilana, jolloin ihminen tuntee olevansa hyvällä tuulella. Silloin, kun puhutaan onnellisesta ihmisestä, hän on useimmiten iloinen ja vain tilapäisesti surullinen, ja hänellä on kokemus siitä, että elämä sujuu kaiken kaikkiaan hyvin (Nars, 2006, s. 61; Kontula, 2009, s. 7.) Airaksisen (2006, s. 97) mukaan ihminen on onnellinen silloin, kun *”ihmisellä ei ole mitään hyvää syytä yrittää päästä pois siitä tilanteesta, jossa hän juuri sillä hetkellä on”*. Toisaalta onnellisuudesta voidaan puhua myös silloin, kun ihminen kokee vaikkapa vain yksittäisen lyhyen onnentäyteisen hetken (Nars, 2006, s. 61; Backholm, 2013, s. 28).

Toisaalta joku voi todeta keskustelun lomassa olevansa onnellinen puolisonsa kanssa ja tarkoittaa sillä pitkää ajanjaksoa elämässään. Tällainen pitempiaikainen onnen ko-

keminen ei silti sulje pois esimerkiksi parisuhteeseen liittyviä haasteita ja karikoita. Onnellisuuden kokemukset tuovat kuitenkin väriä arjen harmauteen sekä tasapainottavat ja tukevat niitä hetkiä, jotka koetaan haasteellisina tai onnettomina (Kontula, 2016, s. 7). Tutkimusten perusteella näyttäisi siltä, että onnellinen ihminen kokee kaiken kaikkiaan enemmän myönteisiä kuin kielteisiä tunteita ja asioita elämässään, ja elämässä vallitsee jonkinasteinen tasapaino kielteisten ja myönteisten tekijöiden välillä.

Onnellisuus voi tarkoittaa myös yleistä hyväntuulisuutta ja hyvää elämää, mutta yhtä hyvin se voi tarkoittaa kaikkia niitä syitä, jotka tekevät ihmisen onnelliseksi. Yleensä onnellisuus nähdään kuitenkin ennemmin hetkellisenä tunteena, tai useiden kokemusten ja tunteiden yhdistelmänä kuin kokonaisvaltaisena tyytyväisyytenä elämään. (Nars, 2006, s. 62; Kontulan, 2009, s. 7.) Toisaalta, eikö kokonaisvaltainen tyytyväisyys elämään rakennu juuri hetkellisistä, positiivisista, onnellisuutta ruokkivista kokemuksista? Onnellisuus näyttäytyy tämän tulkinnan valossa oikeastaan kuin jonkinlaisena hermeneuttisena kehänä, jossa osien ja kokonaisuuden välillä vallitsee alituinen vuorovaikutus ja yhteys, eikä tästä spiraalista voida erottaa yhtä tekijää ylitse muiden selettämään kokonaisuutta.

Onnen sanotaan kumpuavan osittain myös siitä tunteesta ja kokemuksesta, että ihminen hallitsee omaa elämäänsä, ja että hän voi uskoa saavuttavansa itselleen asettamansa tärkeimmät tavoitteet. Toiveet ja usko onnen saavuttamisesta voivatkin jäsentää vahvasti ihmisen elämää ja tuoda elämään tarkoituksellisuuden tuntua. (Kontula, 2016, s. 7.) Onnellisuutta on kuvailtu myös tilana, jossa ihminen on oppinut kontrolloimaan omaa sisäistä kokemustaan ja on sitä kautta kykeneväinen päättämään elämänsä laadusta. Tämän näkemyksen mukaan onni ei riipu ulkoisista tekijöistä ja tapahtumista, vaan henkilön omista tulkinnoista kustakin tilanteesta. (Csikszentmihalyi, 2005, s. 16.)

Onnellisuutta on tarkasteltu myös jakamalla se menneeseen ja nykyhetkeen liittyviin tunteisiin ja kokemuksiin, sekä tulevaisuuteen liittyviin toiveisiin ja ajatuksiin. Menneeseen onneen voi liittyä erilaisia tunteita ja kokemuksia seesteisyydestä, tyytyväisyydestä, mielihyvästä ja ylpeydestä. Nykyhetken onnellisuuden kannalta merkittäviä ovat puolestaan mielihyvän kokemukset, nautinto ja tyydytys. Tulevaisuutta koskevissa tunteissa merkittävänä onnen kokemusten kannalta pidetään toivoa, luottamusta ja optimismia. (Kontula, 2016, s. 7.) Tämä kolmijako tulee esille myös filosofi Robert

Misrahin näkemyksessä onnesta. Hänen mukaansa onni on ”*Ilon säteilyä koko olemassaolomme tai elävimpään osaan menneisyyttämme, nykyhetkeä tai kuviteltavissa olevaa tulevaisuutta*”. (Ricard, 2004, s. 11.)

2.2 Ikiaikainen onni

Antiikin filosofit ovat kautta aikojen pohtineet onnellisuuden ja rakkauden olemusta. Yhteistä filosofien ajatuksille on ollut se, että he eivät näe onnea kohtalona, vaan korostavat elämässä oikein toimimista onnellisuuden ehtona (Nars, 2006, s. 27). Antiikin filosofien näkemyksistä löytyy kuitenkin myös joitakin eroja siinä, mikä heidän mielestään johtaa onnellisuuteen ja rakkauteen.

Sokrates (469–399 eKr.) määrittelee rakkauden ihmisen halujen kautta, jolloin tuota halua ohjaa ihmiseltä puuttuvat asiat. Hänen mielestään ihmisen rakkauden kohde ovatkin juuri ne asiat, mitä ihmisellä ei ole, mutta joita hän nimenomaan haluaa. Näin ollen Sokrates näki rakkauden kaiken hyvän ja onnen tavoittelemisena ja haluamisena. (Määttä & Uusiautti, 2014, s. 12.) Hän liitti onneen korkean moraalin ja hyveen, ja hänen mielestään hyve on samaa kuin onni. Onnen saavuttamiseksi tarvitaan Sokrateen mukaan erityisesti kahta asiaa; siveellistä hyvyttä ja vilpittöntä elämää. (Nars, 2006, s. 28.)

Platonin (427–347 eKr.) näkemys onnesta on toisenlainen. Hänen mukaansa ihmiset ovat olleet alkujaan täydellisiä olentoja, mutta uhattuaan jumalia jumalat päättivät leikata ihmiset kahtia. Tämän seurauksena puolitetut ihmiset alkoivat etsiä toista puoliskoaan. Näin ollen rakkaus onkin toisen, kadotetun osan etsimistä. Rakkaus syttyy Platonin mukaan silloin, kun ihminen löytää juuri sen henkilön, jonka kanssa saattaa tuntea itsensä eheäksi ja kokonaiseksi. (Määttä & Uusiautti, 2014, s.11–12.)

Epikuros (341–270 eKr.) ei niin ikään pidä rakkautta taivaan lahjana, vaan ihmisen täytyy tehdä onnensa eteen töitä (Määttä & Uusiautti, 2014, s. 11). Hän liittää onnellisuuteen viisauden ja oikeamielisyyden. Viisaan ihmisen tavoitteena on Epikuroksen mielestä eudaimonia eli miellyttävä elämä. Jotta ihminen voi olla onnellinen, tulee hänen etsiä onnea ja pyrkiä toteuttamaan itseään omassa elämässään ilman halua pyrkiä

maailman kunniaan ja maineeseen. Onnen saavuttamiseen tarvitaan tiettyjä ominaisuuksia, kuten itsekuria, tahdikkuutta, mielenmalttia, kohtuutta, tietoa ja kykyä punnita viisaasti arvoja. (Nars, 2006, s. 29.)

Myös Aristoteles (384–322 eKr.) painottaa ihmisen omaa aktiivisuutta onnen saavuttamisessa. Hän näkee onnellisuuden ihmisen oman toiminnan tuloksena. Aristoteleen hyve-etiikan mukaan onni on tärkeintä elämässä, ja se on koko ihmisen elämän ainoa päämäärä. Hän korostaa tasapainon merkitystä onnen löytämisessä, jolloin ihmisen on löydettävä asioissa ”keskitie”. Hän liittää onnen saavuttamisen välineiksi muun muassa elämänmyönteisen asenteen, anteliaisuuden, itsekunnioituksen ja rohkeuden. (Csikszentmihalyi, 2005, s.15; Nars, 2006, s. 26–28; Ricard, 2004, s. 21.) Aristoteleen käsityksissä onnen saavuttamisesta löytyy samankaltaisia tekijöitä, joita edelleen liitetään onnellisuuteen myös uudemmissa onnellisuustutkimuksissa (kts. luvut 2.1, 2.2, 3.1, 3.2 ja 3.3). Kaiken kaikkiaan antiikin filosofien ajatuksista nousee esille ajatus siitä, että onni ei ole jotakin, mikä laskeutuu itsestään ihmisen elämään, vaan onnen saavuttaminen edellyttää aina myös ihmisen omaa aktiivista toimintaa.

2.3 Onnellisuus – tyytyväisyyttä, asennetta vai tunnetta

Elämään tyytyväisyys eli EläT-teoriassa onnellisuus määritellään sananmukaisesti tyytyväisyydeksi omaan elämään (Haybron, 2008, s. 82). Tyytyväisyys omaan elämään nähdään kokonaisuutena, jolloin ihminen tarkastelee laajemmin omaan elämäänsä liittyviä asioita ja osa-alueita, ja muodostaa niistä kokonaisarvion. Silloin, kun ihminen on onnellinen, hän löytää EläT-teorian mukaan elämästään enemmän niitä osa-alueita, joihin hän on tyytyväinen kuin niitä, joihin on tyytymätön. Onnellisuuteen ei näin ollen riitä vielä se, että ihminen kokee tyytyväisyyttä vain yksittäiseen osa-alueeseen. (Feldman, 2008, s. 226–227.)

Vaikka EläT-teoriassa onnellisuus nähdään ensisijaisesti mielentilana, myös ihmisen asenteella nähdään olevan suuri merkitys onnellisuuteen (Haybron, 2010, s. 27). Elämänsä tyytyväisellä, onnellisella ihmisellä on suotuista asenne elämää kohtaan juuri käsillä olevana ajanjaksona, eikä hän kaipaa elämäänsä muutoksia. (Haybron, 2008, s. 82, 228.) Feldman erottaa kaksi toisistaan poikkeavaa ulottuvuutta tyytyväisyyden tar-

kastelemisessa, jotka poikkeavat toisistaan sen perusteella, miten elämään tyytyväisyys käsitetään ajallisesti.

Perinteisesti elämään tyytyväisyyttä on tarkasteltu tyytyväisyytenä tietyllä hetkellä, mutta toinen tapa on mitata elämään tyytyväisyyttä tietyllä aikavälillä. Elämään tyytyväisyys voi vaihdella hetkestä toiseen, joten tyytyväisyyden tasoa mittaamalla eri tilanteissa tietyllä ajanjaksolla voidaan saada kokonaisvaltaisempi ja totuudenmukaisempi käsitys tyytyväisyydestä. Feldman on kehittänyt tätä varten oman mittaamismetelmänsä ja asteikkonsa, jossa lopputulos lasketaan vähentämällä tyytymättömyyttä kuvaava luku kokonaistyytyväisyyttä kuvaavasta luvusta. (Feldman, 2008, s. 224–225.) EläT-teoriassa tyytyväisyyttä ei tarkastella hetkellisenä olotilana, vaan se käsitetään nimenomaan edellä mainitun kaltaisena tyytyväisyytenä elämään yhteensä pidempänä ajanjaksona (Haybdon, 2008, s. 82, 228).

Feldmanin asennehedonistinen teoria eli AsHed-teoria puolestaan korostaa ensisijaisesti tilanteesta nauttimisen merkitystä onnellisuuden kokemuksissa. AsHed-teoriassa onnellisuuden nähdään nousevan ensisijaisesti asioista nauttimisesta. Nauttimista ei nähdä tunteena, vaan se nähdään asenteena, jonka seurauksena henkilö suhtautuu asioihin ensisijaisesti myönteisesti. Teoria ei sulje pois sitä tosiasiaa, että elämässä on myös vastuksia, ja tilanteet eivät ole välttämättä yksioikoisesti positiivisia tai suotuisia. Sen sijaan merkillepantavaa teorian kannalta on se, miten asiat nähdään ja minkälaisiin asioihin huomiota erityisesti kiinnitetään. (Feldman, 2002, s. 607–612.) Feldmanin mukaan ihminen voi nauttia myös sellaisesta tilanteesta, johon sisältyy kipua. Nautinto voi tulla joskus siitä tiedosta, että kipu tulee loppumaan tai se ainakin vähenee. (Feldman, 2010, s. 124.)

AsHed-teoria rajaa onnellisuuden niihin kokemuksiin ja asioihin, joista nautitaan niiden itsensä vuoksi, ei mahdollisten positiivisten seurausten. Ihminen voi Feldmanin mukaan nauttia jopa sellaisista asioista, jotka eivät ole edes sillä hetkellä tai välttämättä edes tulevaisuudessa totta, kunhan henkilö itse uskoo ja ajattelee asiaa totena. Esimerkkinä hän mainitsee Tomin väärinymmärryksen, josta hän koki suunnatonta iloa. Tom käsitti, että hänen perheensä muuttaisi Massachussetsiin, mutta oli todellisuudessa käsittänyt väärin eikä perhe ollut aikeissa vaihtaa asuinpaikkaa. Totuuden ilmitulo ei kuitenkaan poistanut sitä suunnatonta iloa, jota Tom oli jo asiasta ehtinyt aidosti ko-

kea. (Feldman, 2010, s. 115–118.) Tämän esimerkin perusteella voitaneen olettaa, että asioista unelmoiminen lisää onnellisuutta, vaikka unelmat eivät toteutuisikaan.

Feldman kuvailee asennehedonismia myös vesikannu -esimerkin kautta, joka korostaa nimenomaan ihmisen oman asenteen ja asioiden huomaamisen merkitystä onnellisuuden kokemuksiin. Kannullinen kylmää, raikasta vettä voi olla jollekin suuri ilon aihe ja siinä voidaan nähdä monta positiivista asiaa, vaikka joku toinen ottaa sen itsestään selvyytenä kiinnittämättä siihen sen enempää huomiota. Ensinnäkin ihminen voi kokea iloa siitä, että kannussa on raikasta ja juomakelpoista vettä. Toisekseen ihminen voi iloita tajutessaan, että juotuaan tätä raikasta vettä hän pystyy sammuttamaan janonsa. Ja edelleen ilon aihe voi olla se, että hän voi välttää tämän raikkaan veden avulla janon. Ja vielä lopuksi ihminen voi kokea olevansa iloinen, koska välttäänsä janon hän uskoo välttäneensä ikävänä pitämänsä olotilan. (Feldman, 2002, s. 611–612.)

Haybronin EmoT-teoriassa onnellisuus nähdään emotionaalisena mielentilana eli tunteena. Onnellisen ihmisen nähdään reagoivan tunnetasolla elämäänsä liittyviin asioihin siten, kuin hänen odotusarvonsa olisivat myönteisiä niihin liittyen. Toisin sanoen onnellinen henkilö reagoi pääsääntöisesti tilanteisiin niin kuin ne menisivät hyvin hänen omalta kannaltaan katsottuna. (Haybron, 2008, s. 111.) Tässä mielessä EmoT-teoria on lähellä AsHed ja EläT teorioita, joissa myöskin niin ikään ihmisen oma asennoituminen tilanteisiin katsotaan onnellisuuden kannalta merkitykselliseksi.

Haybron jakaa kokemukselliset tunnetilat eli affektit kahteen luokkaan: keskeisiin affekteihin ja perifeerisiin affekteihin. Keskeiset affektit eli tunnetilat ovat niitä, jotka vaikuttavat ihmiseen syvemmin ja tunnevaikutus kestää pidemmän aikaa, kun taas perifeeriset tunnetilat eivät saa vastaavanlaista syvää kokemusta aikaiseksi ja ne ovat kestoaltaan lyhyempiä. Näin ollen kaikki henkilön miellyttäväksi kokemat asiat eivät EmoT-teorian mukaan rakenna varsinaista sisäistä onnellisuuden tunnetta. (Hill, 2009, s. 217; Haybron, 2008, s. 129.)

Pelkät keskeiset tunnetilat eivät kuitenkaan riitä selittämään onnellisuutta, vaan EmoT-teoriassa onnellisuuden kokemuksissa nähdään myös toinen merkittävä komponentti, mielialataipumukset. Sen mukaan tietyillä ihmisillä on perinnöllinen taipumus kokea enemmän positiivisia tunteita kuin toisilla. Ja vaikka kaikilla tunnetilat ovat toisinaan

negatiivisia, ja hetkittäin voidaan kokea jopa musertavaa surua johtuen olosuhteista tai tapahtumista, taipumus kokea positiivisia mielialoja auttaa henkilöä palautumaan onnellisempaan tilaan hänen huomatessaan positiivisia seikkoja ympärillään. (Haybron, 2008, s. 135–138.)

Edellä esitetyistä kolmesta erilaisesta onnellisuusteoriasta yksikään ei pysty määrittelemään onnellisuutta tyhjentävästi. Näissä teorioissa on nähtävillä yhtäläisyyksiä, mikä ilmenee esimerkiksi ihmisen asenteen merkityksen esiin nostamisena. Toisaalta jokainen teoria rajaa jotakin pois keskittyessään tarkastelemaan onnellisuutta lähinnä pelkästään tunteena, elämään tyytyväisyytenä tai asenteena. Useissa tutkimuksissa onnellisuuteen on kuitenkin liitetty kaikkia edellä mainittuja tekijöitä.

3 Parisuhde – monen tekijän summa

Tässä luvussa käsitellään onnellisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä suomalaisissa parisuhteissa. Ensimmäisessä alaluvussa tarkastellaan yhteiskunnan rakennemuutoksen vaikutuksia naisen ja miehen rooleihin ja sitä kautta parisuhteeseen, minkä jälkeen avataan onnellisuuden näyttäytymistä suomalaisissa parisuhteissa. Toisessa alaluvussa kartoitetaan tutkimustiedon valossa niitä tekijöitä, joiden on osoitettu vaikuttavan parisuhteessa koettuun onnellisuuteen. Kolmannessa alaluvussa taas keskitytään tutkimuksiin, joita on tehty persoonallisuuden ja temperamentin merkityksestä ihmisen elämään ja toisten kanssa toimimiseen.

3.1 Parisuhde ja onnellisuus muuttuvassa yhteiskunnassa

Miehen ja naisen rooleista niin vanhempina kuin parisuhteessakin on tehty lukuisia tutkimuksia. Tutkimuksilla on pyritty löytämään vastausta muun muassa siihen, mitä toimiva arki ja onnellisuus tarkoittavat, ja minkälaiset asiat parisuhteessa saavat osa-

puolet kokemaan onnellisuutta ja tyytyväisyyttä. Tutkimusten kiinnostuksen kohteisiin ja muodostuneisiin teorioihin on vaikuttanut omalta osaltaan kullekin ajalle tyypilliset yhteiskunnalliset olosuhteet.

Kotitalous tieteenalana tutkii kotitalouksien ja perheiden jokapäiväistä elämää. Tutkimuksessa otetaan huomioon se ympäristö ja yhteiskunta muutoksineen, jossa perheet elävät. Tavoitteena ja lähtökohtana kotitaloustieteellisessä tutkimuksessa on yksilön ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen. (Turkki, 1999, s. 7.) Katsonkin aiheelliseksi tarkastella yhteiskunnan ja siinä tapahtuneiden muutosten vaikutusta miehen ja naisen rooleihin ja sitä kautta parisuhteessa koettuun tyytyväisyyteen.

Suomalainen yhteiskunta on käynyt viimeisten vuosikymmenien aikana läpi suuren rakennemuutoksen, jolla on ollut omat vaikutuksensa myös perheiden arkeen ja parisuhteeseen. Perinteisten naisen ja miehen roolien muuttuminen alkoi voimakkaasti, kun naisten työssä käyminen yleistyi 1960- ja 1970-luvuilla (Säntti & Väliaho, 1982, s. 10–11; Vuori, 2004, s. 32). Yhteiskunnallisen murroksen myötä naisen ja miehen rooleista alettiin neuvotella, eivätkä perinteiset roolijaot olleet enää itsestään selviä.

Rooleista neuvottelua on käyty suomalaisissa kodeissa, mutta aihetta on pidetty esillä myös tiedotusvälineissä vuodesta toiseen. Uutisoinnissa on nostettu esille perheen ja uran yhteensovittamisen keinoja naisten näkökulmasta, mutta keskustelua on käyty myös miesten mahdollisuuksista ottaa enemmän roolia kodin ja lasten hoidossa. Vanhemmuutta on haluttu tasavertaistaa, ja perhepolitiikka on osaltaan ollut tukemassa tätä kehityskulkua tarjoamalla molemmille vanhemmille mahdollisuuden valita työn ja kotona lasten hoitamisen välillä. Parisuhteiden onnellisuuden kannalta vanhempien välinen työn- ja vallan jaon tutkiminen on tärkeää, koska on saatu tutkimusnäyttöä siitä, että se vaikuttaa suoraan myös parisuhteessa koettuun onnellisuuteen.

Suuria ikäluokkia koskeneessa tutkimuksessa on noussut esille parisuhteessa ilmenevien ongelmien kokemisen eriytyminen sukupuolen mukaan. Tutkimuksen mukaan naiset ovat kokeneet epäoikeudenmukaisuutta kotiin liittyvässä vallan- ja vastuunjaossa (Korhonen, 2004, s. 257–258). Myös Paajasen (2003, s. 49) tutkimuksessa kotityöt ja niihin liittyvien vastuiden jakautuminen nousivat esille yhtenä yleisimmistä ristiriitojen aiheuttajista avioliitoissa. Vaikka tutkimusnäyttöä on saatu kotitöiden ja vastui-

den jakautumisen epätasaisuuden vaikutuksesta parisuhteessa koettuun tyytyväisyyteen, naiset ovat siitä huolimatta uudempien ajankäyttötutkimusten mukaan olleet edelleen pääasiallisesti vastuussa kodin töiden ja arjen hallitsemisesta, eikä totunnaiset sukupuoliroolit ole näin ollen juurikaan muuttuneet (Jokinen, 2005, s. 46; 158; Pääkkönen & Niemi, 2002, s. 37–38; Pääkkönen & Hanifi, 2011, s. 26; Miettinen & Rotkirch, 2012, s.74).

Parisuhteen onnellisuuteen vaikuttaa tutkimusten mukaan kuitenkin huomattava määrä myös muita tekijöitä, jotka mitä ilmeisimmin kompensoivat epätasaisen vastuun- ja vallan jakautumisen kielteisiä vaikutuksia suomalaisissa parisuhteissa, koska suomalaiset parisuhteet ovat tutkimusten mukaan keskimäärin onnellisia. Esimerkiksi EU-vertailussa Suomi on noussut kärkisijalle sekä onnellisuudessa että elämään tyytyväisyydessä. Suomalaisista miehistä 83 prosenttia ja naisista 84 prosenttia on kokenut parisuhteensa melko onnelliseksi. Naisista 33 prosenttia ja miehistä 30 prosenttia ilmoitti sen sijaan olevansa parisuhteessaan hyvin onnellisia. (Kontula, 2009, s. 123–133.)

Onnellisuus ei kuitenkaan ole jakautunut tasaisesti eri ikäryhmien kesken, sillä hyvin onnellisia parisuhteita on enemmän nuorten kuin keski-ikäisten tai sitä vanhempien pariskuntien joukossa. Myös onnellisten parisuhteiden määrässä on nähtävillä vaihtelua eri vuosikymmeniä tarkasteltaessa, sillä 1990-luvun ja 2000-luvun parisuhteet ovat merkittävästi onnellisempia kuin 1970-luvun parisuhteet olivat. Tähän yhtenä syynä pidetään avioerojen määrän merkittävää lisääntymistä 1980-luvun lopulta alkaen. Vielä 1970-luvulla onnettomat pariskunnat tyytyivät pitämään pystyssä avioliiton kulissee ja ja jäämään epätyytyttävään suhteeseen. Tämä on näkynyt tilastoissa suurempana onnettomien pariskuntien määränä. (Kontula, 2009, s. 124.)

Herää kysymys, onko avioerojen kasvavan määrän lisäksi myös naisten töihin lähtemisellä voinut olla oma osuutensa onnellisuuden kokemusten lisääntymiseen parisuhteissa? Kun totunnaiset, yhteiskunnan naisille luomat ennakko-odotukset ja roolit alkoivat murtua, pääsivät naiset toteuttamaan enemmän itseään ja valitsemaan kodin ja työn välillä. Tällainen henkilökohtaista elämää koskevien valinnanmahdollisuuksien lisääntyminen on voinut lisätä myös henkilön tyytyväisyyttä elämään, millä puolestaan voi olla myös oma vaikutuksensa parisuhteessa koettuun tyytyväisyyteen.

Uusimpien tutkimusten valossa suomalaiset parit ovat edelleen melko onnellisia, vaikka onnellisten pariskuntien määrä on ollut vähenevä. Vuonna 2016 julkaistun FINSEX tutkimuksen mukaan hyvin onnellisessa parisuhteessa elää 16 prosenttia miehistä ja 18 prosenttia naisista. Melko onnellisessa parisuhteessa kertoi elävänsä 75 prosenttia miehistä ja 74 prosenttia naisista. (Kontula, 2016, s. 52.) Tämän perusteella melko onnellisten parisuhteiden määrä näyttäisi laskeneen liki kymmenen prosenttia, ja hyvin onnellisten parisuhteiden määrä jopa 15 prosenttia. Muutos on melko suuri, ja herääkin kysymys, mistä tällainen tulos kertoo? Ovatko ihmiset alkaneet määritellä onnellisuuttaan eri tavalla kuin aikaisemmin, vai onko parisuhteiden laadussa todella tapahtunut kehitystä huonompaan suuntaan? Vai onko tutkimusasetelma voinut vaikuttaa annettuihin vastauksiin siinä määrin, että tulokset poikkeavat näin paljon toisistaan eivätkä olisikaan keskenään vertailukelpoisia?

3.2 Parisuhteessa koettuun onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Viime vuosikymmeninä onnellisuutta on tutkittu yhä enemmän, ja onnellisuuden kartoittamiseksi on tehty myös erilaisia kvantitatiivisia mittareita. On kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että mittarit mittaavat aina vain osaa niistä tekijöistä, joita ihmiset liittävät onnellisuuteen eivätkä ne voi koskaan tavoittaa ihmisen subjektiivista kokemusmaailmaa kattavasti. Toisaalta mittareilla on oma paikkansa, koska niiden avulla saatujen tutkimustulosten avulla on voitu suorittaa esimerkiksi kansainvälistä vertailua. Onnellisuus määritellään kuitenkin aina jostakin näkökulmasta ja tietystä kulttuurista käsin, mikä tekee onnellisuuden vertailun lopulta ainakin jossain määrin ongelmalliseksi tai vähintäänkin kovin suhteelliseksi.

Suomalaisten parisuhteiden onnellisuutta selvittäneissä tutkimuksissa onnellisuutta ruokkiviksi asioiksi ovat nousseet muun muassa sitoutuminen kumppaniin, persoonallisuuksien yhteensopivuus, rakentava vuorovaikutus, kiintymyksen osoittaminen ja puolison huomioiminen (Kontula, 2016; Kontula, 2009; Paajanen, 2003; Määttä & Uusiautti, 2014). Yleensä kumppani tulee valituksi niiden ihmisten joukosta, joiden kanssa ollaan säännöllisesti tekemisissä. Onnistuneen kumppaninvalinnan yhtenä selityksenä on pidetty osapuolten samankaltaisuutta tai toisiaan täydentävyyttä. Kun

kumppanina on samankaltainen ihminen, on tätä helpompi ymmärtää ja yksimieli-
syysskin saavutetaan erilaisissa elämään liittyvissä kysymyksissä todennäköisemmin.
Merkittäviksi ominaisuuksiksi kumppanin valinnassa ovat nousseet myös luotettavuus,
uskollisuus ja halu sitoutua, ja ne ovat ominaisuuksia, jotka koetaan myös parisuhtees-
sa erityisen tärkeiksi. (Kontula, 2009, s. 125–127; Kontula, 2016, s. 12; Määttä & Uu-
siautti, 2014, s. 63.)

Myös sosiaalinen ympäristö vaikuttaa vääjäämättä tavalla tai toisella parisuhteeseen.
Sosiaalisesta verkostosta tulee vaikutteita ja palautetta, joka voi kohdistua joko toiseen
parisuhteen osapuolista tai molempiin. Näin ollen pariskunta joutuu hallitsemaan, kä-
sittelemään ja ratkomaan myös parisuhteeseen sinällään liittymättömiä asioita omassa
arjessaan. Nämä asiat voivat olla toisinaan haastavia ja heijastua kielteisesti myös pa-
risuhteen laatuun. Esimerkiksi työpaineet saattavat aiheuttaa väsymystä, ahdistusta ja
huonotuulisuutta, mikä heijastuu myös vuorovaikutukseen ja toimimiseen kodin arjes-
sa. (Kontula, 2009, s. 129.)

Vuorovaikutus on monisyinen kokonaisuus ja se näyttäytyy varsin monenlaisilla ta-
voilla parisuhteen arjessa. Parisuhteen arki rakentuu hyvin pitkälle juuri pariskunnan
välisessä vuorovaikutuksessa, ja vuorovaikutusta voidaan oikeastaan pitää perustana
koko parisuhteelle ja sen toimivuudelle. Kun parisuhteen osapuolilla on kokemus oi-
keudenmukaisuudesta – parisuhteeseen tehtävät panostukset ja siitä saatavat palkinnot
ovat tasapainossa – tyytyväisyys ja ilo lisääntyvät. Myös kommunikaatiokyvyt ja kyky
ratkaista ristiriitoja edistävät mielihyvän kokemuksia. Vuorovaikutusta tarkasteltaessa
ei sovi unohtaa myöskään seksuaalista vuorovaikutusta ja sen merkitystä, sillä tutki-
musten perusteella tyydyttäväksi koettu seksuaalielämä on yksi keskeisistä onnen
avaimista. Parin läheisyyden ja yhteen liittymisen kokemuksilla toinen toisiinsa on
merkittävä vaikutus suhteen laatuun ja onnistumiseen. (Kontula, 2009, s. 130–131;
Kontula, 2016, s. 9; Määttä & Uusiautti, 2014, s. 63–64.)

Vuorovaikutukseen kuuluu olennaisena osana myös puolison osoittama sosiaalinen tu-
ki. Sosiaalisen tuen näyttäminen huolenpitona, ystävällisyytenä ja hellyytenä on omi-
aan vähentämään konfliktien määrää, ja konfliktitilanteessa lisäämään rakentavaa ta-
paa ratkaista konflikteja. Myös positiivisen palautteen voima on todettu tutkimuksissa
suureksi. Se vähentää emotionaalista vetäytymistä ja alakuloisuutta sekä ruokkii suh-

teen tunneperäistä läheisyyttä ja intiimisyyttä. Sosiaalinen tuki tuottaa onnellisuuden kokemuksia arkeen ja luottamusta vaikeuksista selviämiseen yhdessä, ja sen puuttumista on vaikea kompensoida millään muulla keinolla. (Kontula, 2009, s. 132–133; Kontula, 2016, s. 10; Määttä & Uusiautti, 2014, s. 63.)

Määttä ja Uusiautti (2014) selvittivät tutkimuksellaan 342:lta suomalaiselta avioparilta, miten he olivat saaneet parisuhteen ja avioliiton vakaaksi ja pysyväksi. Tulokseksi he saivat seitsemän kestävän parisuhteen askelta. Näitä askelia ovat erilaisuuden ja muuttumisen hyväksyminen, kyky nauttia arjesta, rakkaudentunnustukset ja kyky ilahduttaa, tietoinen sitoutuminen kumppaniin, itsensä arvostaminen, vastoinikäymisten keventäminen sekä erimielisyyksien sietäminen ja selvittäminen.

3.3 Persoonallisuus ja temperamentti osana elämää ja parisuhdetta

Parisuhdetta tutkittaessa tutkitaan aina kahta yksilöä, persoonallisuutta, jotka ovat päättäneet jakaa arkinsa ja elää yhdessä. Persoonallisuus näkyy parisuhteen arjessa päivittäin ja tuo siihen omaa väriään. Se vaikuttaa myös parisuhteen laatuun, koska persoonallisuuden kautta määrittyy muun muassa se, millaisia asioita suhteessa pidetään yllä, arvostetaan ja tavoitellaan. Silloin kun puoliset jakavat samanlaisia arvoja ja tavoitteita, on parisuhteella paremmat edellytykset toimia, kuin jos molemmat tavoittelevat ja arvostavat täysin erilaisia asioita (Kontula, 2009, s. 125–127; Kontula, 2016, s. 12; Määttä & Uusiautti, 2014, s. 63). Tämän tutkimusaiheen kannalta katsotaankin aiheelliseksi avata ensinnäkin sitä, mitä persoonallisuus tarkoittaa, mutta myös sitä, miten se näkyy ihmisen käyttäytymisessä ja toisten kanssa olemisessa.

Persoonallisuudesta puhuttaessa viitataan yleensä ihmisessä voimakkaasti näkyviin luonteenpiirteisiin, joihin sisältyy sellaisia ominaisuuksia kuin minuus, minäkuva, itsetunto, arvomaailma, tavoitteet, sekä eettiset ja esteettiset normit. (Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 29.) Persoonallisuus voidaan näin ollen määritellä kokonaisuudeksi, joka käsittää kognitiot, emotiot ja käyttäytymisen, ja joka on kullekin ihmiselle luonteenomainen ja verrattain pysyvä eri aikoina ja erilaisissa tilanteissa (Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 13; Metsäpelto & Rantanen, 2009, s. 71–73). Persoonallisuuden katsotaan muodostuvan synnynnäisestä temperamentista sekä sosiaalisen ympäristön ai-

kaansaamasta luonteesta, ja näin ollen persoonallisuus heijastaakin sisäisten eli biologisten tekijöiden lisäksi myös ympäristön kautta tulleita vaikutteita (Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 16, 29–30; Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 30; Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 18).

Monilla persoonallisuuden ominaisuuksilla, kuten temperamentilla, nähdään olevan geneettinen perustansa (Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 12; Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 29–30; Metsäpelto & Rantanen, 2009, s. 72; Krueger, Johnson & Kling, 2006, 81–108). Ihminen on kuitenkin aina osa sitä ympäristöä jossa elää, ja näin ollen myös geenit toimivat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ja ympäristöllä sanotaan olevan oma vaikutuksensa persoonallisuuden kehittymiseen. Menneet kokemukset ovat rakentaneet pohjan persoonallisuudelle, mutta myös nykyiset kokemukset ja tulevaisuuden ennakoiminen vaikuttavat siihen. (Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 18–19). Esimerkiksi ympäröivä kulttuuri muovaa vahvasti yksilön persoonallisuutta mikä näkyy jo lasten kasvattamisessa. Kasvattamisen tavoitteena on kasvattaa lapsista siinä määrin samanlaisia ihmisiä, että sosiaalisten yhteisöjen muodostaminen on mahdollista. Kulttuurin vaikutus ihmisten persoonallisuuteen tulee esille monella tavalla. Näkyvänä esimerkkinä tästä on se, kuinka samassa kulttuurissa elävät ihmiset jakavat samanlaisia asenteita, päämääriä ja tavoitteita. (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 30.)

Käytännön elämässä persoonallisuus näkyy monella eri tavalla erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi sosiaaliset taidot, jotka ovat osa persoonallisuutta, määrittelevät sen, kuinka ihminen lähestyy muita ja miten hän on muiden seurassa. Persoonallisuus vaikuttaa näin ollen siihen, miten tulkitsemme erilaisia tilanteita ja kuinka reagoimme niihin. Tämä ohjaa sitä, millaisiin ympäristöihin ja millaisten ihmisten seuraan hakeudumme. Persoonallisuudella on suuri vaikutus myös siihen, millaisia reaktioita herätämme muissa ihmisissä. (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 32)

Vaikka persoonallisuus on verrattain pysyvä, sitä muokkaavat ja muuttavat monet erilaiset tekijät eri elämänvaiheissa. Esimerkiksi parisuhteen solmiminen, vanhemmaksi tuleminen, uskonnollinen sitoutuminen ja työelämään siirtyminen nähdään sellaisina elämäntapahtumina, jotka tuovat mukanaan ihmiselle paljon uudenlaisia tilanteita ja kokemuksia, jotka haastavat omaksumaan uudenlaisia rooleja. Tällaiset elämänmuutokset haastavat ihmistä pohtimaan elämäänsä laajemmin, ja tämä oman elämän perus-

teiden pohtiminen voi johtaa myös persoonallisuuden kehittymiseen. (Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 19–20.)

McAdams jäsentää persoonallisuuden ulottuvuuksia jakaen ne kolmeen tasoon. Persoonallisuuden ensimmäinen taso sisältää yksilön taipumukselliset piirteet, toinen taso käsittää tyypilliset sopeutumistavat ja kolmas taso on edelliset tasot kokoava tarinamuotoinen identiteetti. (McAdams, 1995, s.365.) McAdams ja Adler (2006) kuvaavat persoonallisuutta tauluna, jossa kehyksenä toimivat taipumukselliset piirteet ja kuvan yksityiskohtina tyypilliset sopeutumistavat. Tarinamuotoinen identiteetti ilmentää tässä taulumetaforassa taulun kertomusta kokonaisuudessaan. Kuvio 1 havainnollistaa McAdamsin tapaa jäsentää yksilön persoonallisuuden ulottuvuuksia.



Kuvio 1. McAdamsin (1995, s. 365) tapa jäsentää yksilön persoonallisuuden ulottuvuuksia kolmen eri tason avulla.

Ensimmäinen taso eli taipumukselliset piirteet, jotka toimivat persoonallisuuden kehyksenä, sisältävät ajasta, roolista ja tilanteesta riippumattomat yksilön ominaisuudet. Näihin ominaisuuksiin kuuluvat suhteellisen pysyvät ominaisuudet, esimerkiksi temperamentti ja persoonallisuuden piirteet. (McAdam & Adler, 2006.) Nämä ominaisuudet kuvaavat ihmisen tapaa sopeutua ja sitoutua ympäristöönsä. Temperamentti ja persoonallisuuden piirteet kuvaavat sitä millainen yksilö on, miten hän tekee eri asioita ja millaisia ajattelutapoja hänellä on erilaisista tilanteista ja asioista. Ne kuvaavat lisäksi myös sitä, millaisia tunteita erilaiset tilanteet ja asiat yksilössä herättävät. (Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 23.)

Persoonallisuuden toinen taso, tyypilliset sopeutumistavat, käsittää ne monet kehyksen sisällä olevat yksityiskohdat, jotka liittyvät aikaan, paikkaan ja sosiaalisiin rooleihin. Ne kuvaavat yksilön motivaatioon, toimintamalleihin ja kognitiivis-sosiaalisiin tekijöihin liittyviä ulottuvuuksia. (McAdams, 1995.) Näitä ovat esimerkiksi arvot, selviy-

tymiskeinot ja henkilökohtaiset tavoitteet. Toinen taso antaa vastauksia siihen, mitä ihminen haluaa elämältään, miten hän näitä haluamiaan asioita tavoittelee ja toisaalta, miten välttää niitä asioita, joita ei halua tai joita jopa pelkää. Myös yksilön tapa kehittää elämäänsä koskevia suunnitelmia ja tavoitteita, sekä hänen ajatuksensa ympäristön sosiaalisista haasteista ja vaatimuksista liittyvät toisen tason, eli tyypillisten sopeutumistapojen, alueeseen. (Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 24.)

Tyypilliset sopeutumistavat ovat sidoksissa vahvasti ihmisen elämäntilanteeseen ja ne muuttuvat huomattavasti yksilön elämäntilanteen myötä (McAdam & Adler, 2006). Eri elämäntilanteet tuovat eteen erilaisia haasteita ja tilanteita, ja sopeutumistapoja kuvaavista ominaisuuksista jotkut ovatkin varsin tilannesidonnaisia. Esimerkiksi tapa toimia stressaavissa elämäntilanteissa tai kohdata arkipäivään liittyvää stressiä ilmentää erityisen hyvin yksilölle tyypillisiä selviytymiskeinoja, jotka saattavat muuttua iän ja elämäntilanteen myötä. Toisaalta myös ympäröivä yhteiskunta ja kulttuuri vaikuttavat omalta osaltaan selviytymiskeinoihin. Individualistisissa, yksilöllisyyttä korostavissa kulttuureissa tyypilliset selviytymiskeinot näyttäytyvät varsin toisenlaisina kuin yhteisöllisyyttä arvostavissa kulttuureissa. (Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 24–25.)

Kolmas taso, tarinamuotoinen identiteetti, kuvaa erityisesti aikuisen ihmisen persoonallisuutta (McAdams, 1995.) Lapset tapaavat kuvata omaa luonnettaan muutamalla sanalla kertomalla esimerkiksi olevansa puheliaita tai ujoja, kun taas aikuiset yhdistävät oman temperamentin ja piirteiden kuvaamiseen koko elämänsä tuoden tarinaan sitä kautta syvyyttä. Kertoessaan itsestään aikuinen pohtii, kuka hän on, miten hänestä tuli sellainen kuin hän on, ja mitä hän elämältään haluaa tulevaisuudessa. (Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 25.)

Kolmas taso kuvaakin identiteettiä sisäistettynä, koko ajan kehittyvänä tarinana, jonka yksilö itsestään ja elämästään kertoo. Tarinamuotoisen identiteetin kautta yksilön elämä näyttäytyy yhtenäisenä ja ymmärrettävänä kokonaisuutena, jolloin se luo myös tarkoituksenmukaisuuden ja jatkuvuuden tunnetta elämään. (McAdams & Adler, 2006.) Tarinamuotoinen identiteetti osana yksilön persoonallisuutta korostuu erityisesti erilaisissa elämän muutoksissa, kuten perheen perustamisen yhteydessä. Silloin ihminen joutuu jäsentämään elämäänsä kokonaan uudella tavalla. (Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 26.)

Kulttuurilla on tärkeä rooli myös tarinamuotoisen identiteetin muotoutumisessa, koska se määrittää niin sanottuja suotavia vaihtoehtoja kulttuuriin sopivista elämäntarinoista liittyen eri elämänvaiheisiin. Kulttuuri antaa myös osviittaa siitä, miten elämää tulisi suunnitella jatkoa ajatellen, ja miten tarinoita olisi hyvä kertoa. Länsimaiset yhteiskunnat tarjoavat kuitenkin enemmän tarinamalleja, eikä ole tavatonta, että tarinoiden joukossa on myös ristiriitaisia ja kilpailevia tarinoita. Yksilön vastuulle jää valita monista tarinamalleista omaan elämäänsä sopivimmat, ja toisaalta myös vastustaa niitä tarinoita, joita ei koe itselleen sopiviksi. (Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 26.)”

Persoonallisuuden lisäksi ihmisen toiminnassa näkyy monella tapaa myös synnynnäinen temperamentti, joka on yksi osa persoonallisuutta. Temperamentilla tarkoitetaan yksilöllisiä, synnynnäisiä, biologiaan pohjautuvia taipumuksia, jotka ovat ainakin osittain perinnöllisiä. Nämä taipumukset ohjaavat ihmisen reagoimista tietyllä tavalla niin sisäisiin tiloihin kuin ympäristöönkin, kuten kipuun, väsymykseen, nälkään tai tunne-myrskyihin. Temperamentti on siis ihmisen toimintatyyli tai -tapa, jolla hän reagoi asioihin. Toisin kuin persoonallisuus, temperamentti ei selitä sitä, mitä ja miksi ihminen tekee, eikä myöskään ihmisen toiminnan takana olevia tavoitteita. Temperamentti sen sijaan kertoo mitä ja miten ihminen tekee. Se näyttäytyy tapana reagoida sisäisiin tiloihin, esimerkiksi väsymykseen; siinä missä väsymys ei vaikuta jonkun suorituskykyyn millään tavalla, saattaa joku toinen olla ärtynyt ja suorituskyky laskea huomattavasti. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 36–39; Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 12–13.)

Kun ihmiset kuvailevat toisiaan, he käyttävät kuvailussaan useimmiten juuri temperamenttipiirteitä. Toisia voidaan kuvailla temperamenttipiirteiden mukaisesti esimerkiksi ujoiksi, vilkkaiksi, seurallisiksi, rauhallisiksi, äkkipikaisiksi, peräänantamattomiksi, keskityskyvyttömiksi tai levottomiksi. Ihmiset toimivat näin, koska temperamenttipiirteet ovat ulospäin näkyviä ominaisuuksia, joiden perusteella ihmiset erottuvat toisistaan. Persoonallisuuden piirteitä käytetään toisten kuvailemisessa sen sijaan harvemmin, koska emme tapaa kuvailla muita heidän itseluottamuksensa määrän, motiiveidensa tai arvojensa perusteella. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 39.)

Temperamentti selittää ihmisten yksilöllisyyttä, koska se valaisee sitä, miksi ihminen toimii tietyllä itselleen ominaisella tavalla. Tämä synnynnäinen yksilöllisyys on säily-

vää eikä se muutu kasvatuksen tai koulutuksen myötä. Samassa perheessä kasvavista lapsista tulee erilaisia, vaikka he ovat saaneet saman kasvatuksen, kasvaneet saman suvun yhteydessä, käyneet samoja kouluja ja eläneet koko lapsuus- ja nuoruusajan samoissa ympäristöissä. Temperamentti voidaankin määritellä ihmisten väliseksi eroiksi reaktiotyyleissä ja tavoissa, mikä kuvaa temperamenttia hyvin havainnollisesti. (Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 16–17.)

Ihmiset eivät kuitenkaan ole temperamentiltaan vain yhdenlaisia, vaan heidän temperamenttinsa koostuu eri temperamenttipiirteistä, ja näitä ihmisten välisiä temperamenttieroja voidaan tarkastella määrällisinä eroina. Kukaan ihminen ei ole joko sopeutuva tai ei-sopeutuva, sosiaalinen tai ei-sosiaalinen eikä aktiivinen tai ei-aktiivinen, vaan ihmistä kuvaillaan sen perusteella kuinka paljon tai vähän hän omaa kyseistä temperamenttipiirrettä. Tästä esimerkkinä voidaan ajatella ihmistä, jolla tietyt temperamenttipiirteet ovat ilmeisiä ja selkeitä, mutta ne eivät kuitenkaan hallitse hänen toimintaansa ja tapaansa reagoida. Henkilö saattaa olla impulsiivinen ja voimakkaaseen tunteilmaisuuksiin taipuvainen, mutta hänen taipumuksensa positiiviseen mielialaan saa käytöksen näyttämään toiselta, kuin jos hän olisi luontojaan jatkuvasti taipuvainen negatiiviseen mielialaan. (Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 31.)

Temperamentti on pysyvä ominaisuus, jota ihminen ei voi muuttaa. Näin ollen temperamentista johtuvat reaktiot ja tunteet eivät ole ihmisen hallinnassa. Sen sijaan se, miten ihminen tilanteissa käyttäytyy ja miten paljon hän antaa temperamentin käyttäytymistään ohjata, on jokaisen itsensä päätettävissä. Se on osa ihmisen persoonallisuutta. Esimerkiksi aamu-uninen ihminen ei voi päättää alkavansa iltauniseksi, tai aktiivinen ihminen ei voi päättää pystyvänsä istumaan hiljaa ja liikkumatta paikallaan tuntitolkulla, mutta hän voi kuitenkin vaikuttaa siihen, miten erilaisissa haastavissa tilanteissa toimii. (Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 31.) Yleensä ihmiset sijoittuvat temperamenttipiirteissä keskivaiheille, ja temperamenttipiirteet jakautuvat väestössä Gaussin käyrän mukaan. Suurin osa ihmisistä on keskiarvossa, kun taas äärimuotoja on vain vähän. Kaikkien temperamenttipiirteiden äärimuotoihin liittyy ongelmia, olipa kysymyksessä sitten hyvin pieni tai hyvin suuri määrä kyseistä ominaisuutta. (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 32–33.)

4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Parisuhteen onnellisuutta voidaan tutkia ja tarkastella monesta eri tulokulmasta ja ke-siöön voidaan nostaa erilaisia tekijöitä ja ulottuvuuksia riippuen näkökulmasta aihee-seen. Tämän tutkimuksen tutkimustehtävän ja tutkimuskysymysten muotoutumiseen on vaikuttanut kotitaloustieteellinen näkökulma – parisuhteen onnellisuus ja hyvin-vointi ovat tärkeitä arkeen, elämänlaatuun ja jaksamiseen vaikuttava tekijöitä. Parisuh-teen hyvinvoinnilla on vaikutuksia koko perheeseen, myös lapsiin. Perheen ja arjen ta-sapainoisuus taas heijastuu kaikkiin niihin yhteisöihin, joissa perheenjäsenet toimivat. Kotona koettu pahoinvointi, mutta yhtä hyvin myös hyvinvointi, voivat heijastua käyt-täytymiseen, oppimiseen tai kodin ulkopuolisiin sosiaalisiin suhteisiin. Tämän vuoksi parisuhteen onnellisuuteen vaikuttavien tekijöiden tutkiminen on mielestäni tärkeää kotitaloustieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Tässä tutkimuksessa keskitytään selvittämään niitä tekijöitä, jotka tukevat parisuhteen onnellisuutta. Mahdollisimman monipuolisen tiedon saamiseksi aiheesta tutkimusky-symykset jaetaan niiden luonteen perusteella kahteen kategoriaan, sisäisiin tekijöihin ja ulkoisiin tekijöihin. Molempia tekijöitä kartoittamaan on muotoiltu oma tutkimus-kysymyksensä. Sisäisiin tekijöihin liittyvät ihmisen henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, asenteisiin ja arvoihin liittyvät asiat. Ulkoisiin tekijöihin liittyvät puolestaan sellaiset asiat, jotka näkyvät puolisoiden välisessä vuorovaikutuksessa sekä erilaisina tekoina parisuhteessa. Ilmiön mahdollisimman laajan kartoittamisen varmistamiseksi tausta-teorioista johdettiin neljä teemaa, kaksi kummankin kategorian alle. Näiksi teemoiksi valokoituivat persoonallisuus, arvostaminen, teot ja vuorovaikutus. Jokaisen teeman alle muodostettiin oma alakysymyksensä, jonka tehtävänä on kerätä tietoa juuri kysei-seen teemaan liittyen.

Tutkimuskysymykset:

1. Sisäisiä tekijöitä kartoittava tutkimuskysymys:

- Millaisia käsityksiä vastaajilla on onnellisesta parisuhteesta?

Alakysymykset:

- Millaisia persoonallisuuden piirteitä vastaajat arvostavat puolisossaan?
- Millä tavoin toisen arvostaminen tulee esille parisuhteessa?

2. Ulkoisia tekijöitä kartoittava tutkimuskysymys:

- Miten vastaajat pyrkivät tukemaan parisuhteensa onnellisuutta?

Alakysymykset:

- Millaiset teot tukevat hyvää parisuhdetta?
- Millaista vuorovaikutusta arvostetaan parisuhteessa?

Taulukko 1 havainnollistaa tutkimuskysymysten asettelua. Taulukkoon on koottu ne taustatutkimukset, joiden pohjalta tämän tutkimuksen kysymyksenasetteluun on päädytty. Taulukossa on eritelty myös kunkin teema-alueen muodostamisen taustalla vaikuttaneet taustatutkimukset ja -teoriat.

Taulukko 1. Tutkimuskysymysten asettelu ja teoreettinen viitekehys.

kategoria	Ulottuvuus	Tutkimuskysymys ja alakysymykset	Teoreettinen viitekehys
Sisäiset tekijät	Persoonallisuus	<p>Tutkimuskysymys: Millaisia käsityksiä vastaajilla on onnellisesta parisuhteesta?</p> <p>Alakysymykset: Millaisia persoonallisuuden piirteitä vastaajat arvostavat puolisossaan?</p> <p>Millä tavoin toisen arvostaminen tulee esille parisuhteessa?</p>	<p>Allardt, 1976 (luku 2.1) Csikszentmihalyi, 2005 (luku 2.1 ja 2.2) Feldman, 2008 (luku 2.3) Haybron, 2008, 2010 (luku 2.3) Hill, 2009 (luku 2.3) Hoffrén, 2011 (luku 2.1) Keltikangas-Järvinen, 2004, 2008, 2010 (luku 3.3) Kontula, 2009 (luvut 1, 2.1, 3.1 ja 3.3) Kontula, 2016 (luvut 2.1, 3.1, 3.2 ja 3.3) McAdams, 1995 (luku 3.3) McAdams & Adler, 2006 (luku 3.3) Metsäpelto & Feldt 2009 (luku 3.3) Metsäpelto & Rantanen, 2009 (luku 3.3) Määttä & Uusiautti, 2014 (luku 2.2, 3.2 ja 3.3) Paajanen, 2003 (luku 1 ja 3.2) Ricard, 2004 (luku 2.1 ja 2.2)</p>
	Arvostaminen		<p>Csikszentmihalyi, 2005 (luku 2.1 ja 2.2) Feldman, 2002, 2010 (luku 2.3) Kontula, 2009 (luvut 1, 2.1, 3.1 ja 3.3) Kontula, 2016 (luvut 2.1, 3.1, 3.2 ja 3.3) Määttä & Uusiautti, 2014 (luku 2.2, 3.2 ja 3.3) Nars, 2006 (luku 2.1 ja 2.2) Paajanen, 2003 (luku 1 ja 3.2) Ricard, 2004 (luku 2.1 ja 2.2)</p>
Ulkoiset tekijät	Teot	<p>Tutkimuskysymys: Miten vastaajat pyrkivät tukemaan parisuhteensa onnellisuutta?</p> <p>Alakysymykset: Millaiset teot tukevat hyvää parisuhdetta?</p>	<p>Csikszentmihalyi, 2005 (luku 2.1 ja 2.2) Hoffrén, 2011 Kontula, 2009 (luvut 1, 2.1, 3.1 ja 3.3) Kontula, 2016 (luvut 2.1, 3.1, 3.2 ja 3.3) Määttä & Uusiautti, 2014 (luku 2.2, 3.2 ja 3.3) Nars, 2006 (luku 2.1 ja 2.2) Paajanen, 2003 (luku 1 ja 3.2)</p>
	vuorovaikutus	<p>Millaista vuorovaikutusta arvostetaan parisuhteessa?</p>	<p>Kontula, 2009 (luvut 1, 2.1, 3.1 ja 3.3) Kontula, 2016 (luvut 2.1, 3.1, 3.2 ja 3.3) Määttä & Uusiautti, 2014 (luku 2.2, 3.2 ja 3.3) Paajanen, 2003 (luku 1 ja 3.2)</p>

5 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa kerron ensin tutkimusmenetelmän valinnasta, aineiston keräämisen menetelmästä sekä tutkimukseen osallistuneista. Tämän jälkeen kuvaan aineiston keräämisen ja käsittelyn sekä analyysin tekemisen vaiheet. Luvun lopuksi pureudun vielä tutkimuksen eettisiin näkökulmiin.

5.1 Laadullinen tutkimusote tutkimusmenetelmänä

Laadullinen tutkimus käsitteenä on varsin laaja, ja sillä voidaan tarkoittaa monia erilaisia tulkinnallisia, luonnollisissa olosuhteissa tehtäviä tutkimuksia. Laadullisen tutkimuksen määrittelyä yksiselitteisesti tekee haastavaksi se, että sillä ei ole olemassa omaa teoriaa tai paradigmaa. (Metsämuuronen, 2008, s. 9.) Laadullisella tutkimuksella on kuitenkin olemassa tiettyjä sille luonteenomaisia piirteitä, jotka erottavat sen määrällisestä tutkimusotteesta. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkia ihmisiä heidän omassa elinympäristössään ja selvittää siihen liittyviä merkityksiä. Aineistoa voidaan kerätä monenlaisilla menetelmillä, esimerkiksi haastattelemalla, havainnoimalla tai videoimisen avulla. Näin ollen, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, aineistona on ihmisten kertomuksia ja tarinoita heidän niille antamien merkityksien, eikä määrällisen tutkimuksen tapaan ole mahdollista saada tilastollisesti yleistettävää tietoa. Laadullisen tutkimuksen kautta saatava tieto on sen sijaan jotakin ilmiötä tai tapahtumaa kuvailevaa ja ymmärtävää, ja mielenkiinnon kohteena on tutkimukseen osallistuvien ihmisten subjektiivinen näkökulma siinä sosio-kulttuurisessa kontekstissä, jossa he elävät. (Hennink ym., 2011, s. 16–17; Kylmä & Juvakka, s. 16–24; Tuomi & Sarajarvi, 2009, s. 85.)

Laadullinen tutkimusmenetelmä valikoitui tämän tutkimuksen menetelmäksi monesta syystä. Ensinnäkin, tutkittaessa parisuhteen onnellisuutta, ollaan kiinnostuneita ihmisten elämästä heidän omassa elinympäristössään siinä todellisuudessa, missä he elävät. Tutkimuksen kohteena taas ovat pariskuntien henkilökohtaiset kokemukset. Tämän vuoksi laadullinen tutkimusote soveltuu tämän tutkimusongelman selvittämiseen erityisen hyvin, koska sen lähtökohtana on pyrkiä nimenomaan kuvaamaan ihmisten to-

dellista elämää ilman ennakko-oletuksia sellaisena, kuin he itse sen kuvaavat (Hennink ym., 2011, s. 9–11; Hirsijärvi ym., 2007, s. 157).

Toisaalta laadullisen menetelmän valintaan vaikutti myös se, että tällaista aihepiiriä tutkittaessa tietoa saadaan parhaiten mitä-, miksi- ja miten-kysymyksillä, jotka ohjaavat kaikkea laadullista tutkimusta (Hennink ym., 2011, s. 10, s. 35–36; Kylmä & Juvakka, 2007, s. 26). Katsoin, tämän tutkimusaiheen kannalta, avoimen mahdollisuuden vastata esitettyihin kysymyksiin monipuolisimmin tietoa antavaksi, koska aihe on varsin henkilökohtainen ja laaja. Tutkijan voi olla haastavaa tavoittaa valmiilla vastausvaihtoehtojilla kaikkien osallistujien mielenmaisemia ja ajatuksia, perusteluista puhumattakaan. Toki määrällisen tutkimuksen keinoinakin olisi voitu kerätä tietoa tästä tutkimusaiheesta, mutta vastaajien oma ääni olisi jäänyt vääjäämättä monelta osin kuulumattomiin ja tieto pinnallisemmaksi, kun ei olisi ollut mahdollista keskustella tutkimukseen osallistujien kanssa henkilökohtaisesti ja esittää tarkentavia miksi- ja miten-kysymyksiä, jotka osoittautuivat tässä tutkimuksessa ratkaisevan tärkeiksi.

Kolmantena tärkeänä syynä laadullisen menetelmän valikoitumiseen oli se, että tutkija pystyy tekemään osallistujien valinnan tarkoituksenmukaisesti. Tämä on mahdollista, koska osallistujajoukko laadullisessa tutkimuksessa on yleensä kohtuullisen pieni. (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 26–27; Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 85–86; Hirsijärvi ym., 2004, s. 155.) Toki määrällisessäkin tutkimuksessa on mahdollisuus haarukoida tietynlaisia vastaajia tutkimukseen, mutta koska osallistujien joukko on suuri, on varsin haastavaa, ellei mahdotonta, luoda jokaiseen osallistujaan syvempää kontaktia. Laadullisen tutkimuksen etuna onkin siis myös se, että tutkijalla on paremmat mahdollisuudet tutustua osallistujien taustaan ja jutella heidän kanssaan jo ennen heidän suostumustaan tutkimukseen osallistumisesta. Tämä auttoi tässä tutkimuksessa tarkoituksenmukaisen osallistujajoukon valitsemisessa.

5.2 Teemahaastattelu tutkimusaineiston keräämisen menetelmänä

Tutkimusaineiston keräämiseen on monia mahdollisuuksia laadullista tutkimusta tehtäessä. Aineistoa voidaan kerätä yhdellä menetelmällä, mutta toisinaan päädytään myös erilaisten aineistonkeruumenetelmien käyttämiseen yhdessä. Yhteistä laadullisen

tutkimuksen aineistonkeruumenetelmille on se, että ne kaikki ovat mahdollisimman avoimia menetelmiä. (Hennink ym., 2011, s. 9; Kylmä & Juvakka, 2007, s. 27.) Laadullisille menetelmille yhteistä on myös se, että niiden avulla pyritään saamaan kuuluviin tutkimukseen osallistuneiden ääni ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina (Hirsijärvi ym., 2004, s. 155). Siihen, millä menetelmällä aineistoa hankitaan, vaikuttaa ratkaisevasti tutkimuskysymykset. (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 77.) Näin tässä tutkimuksessa tarkoituksenmukaisimmaksi aineistonkeruumenetelmäksi puolistrukturoitu teemahaastattelu. Teemahaastattelun lisäksi keräsin aineistoa aktivoivan tehtävän avulla ennen varsinaisen haastattelun suorittamista.

Puolistrukturoidun teemahaastattelun tekemiseen päädyin sen vuoksi, että se soveltuu menetelmänä intiimien ja emotionaalisten asioiden tutkimiseen (Metsämuuronen, 2008, s. 39–41; Hirsijärvi ym., 2004, s. 194–195). Parisuhteeseen liittyvät asiat ovat henkilökohtaisia asioita, joihin liittyy paljon erilaisia tunteita. Tavallisesti parisuhteesta jutellaan läheisten kesken, eikä näin intiimejä asioita yleensä jaeta tuntemattomien kanssa. Tällaisen aihepiirin tutkimiseen tarvitaankin hienotunteisuutta ja tutkijan on mietittävä tarkoin, miten haastattelukysymyksensä asettelee.

Teemahaastattelun eduksi katsoin tämän tutkimuksen kysymystenasettelun kannalta myös sen, että sen kautta voidaan lähestyä niin ikään vaikeammin tiedostettavia asioita, jotka voivat liittyä esimerkiksi arvostuksiin tai ihanteisiin. Tämä haastattelumuoto antaa tutkijalle myös mahdollisuuden perustelujen kartoittamiseen, ja tarkentavien jatkokysymysten esittämiseen, mikä auttaa syventämään jo ilmiöstä saatua informaatiota. (Metsämuuronen, 2008, s. 39–41; Hirsijärvi ym., 2004, s. 194–195.) Haastattelutilanteessa haastateltavan vastauksista nousee esille kaiken aikaa uusia asioita, joihin tutkijan on hyvä tarttua. Näin tutkija voi samalla osoittaa kiinnostuneisuutensa haastateltavan vastauksia kohtaan, mikä tekee osaltaan vuorovaikutustilanteesta luontevamman. Vuorovaikutustilanteen ilmapiirillä on vaikutusta myös haastateltavan kokemaan luottamukseen tutkijaa kohtaan. (Kananen, 2014, s. 79–80.)

Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa edetään tiettyjen, tutkijan etukäteen valitsemien teemojen mukaan, jotka ovat kaikille haastateltaville samat. Tutkija esittää kaikille haastateltaville myös samat kysymykset, mutta hän ei kuitenkaan muodosta etukäteen valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan keskeistä on haastateltavien omat tulkinnat

ja merkitykset. (Hirsijärvi & Hurme, 2001, s. 47–48.) Teema-haastattelu osoittautui tutkimusta tehtäessä hyväksi ja asianmukaiseksi menetelmäksi, koska nimenomaan etukäteen suunniteltu, teemojen mukainen haastattelurunko auttoi minua haastattelijana käymään läpi kaikki tärkeät aihepiirit. Avoin mahdollisuus vastata kysymyksiin taas toi esille asioita laajemmin, kuin etukäteen olin uskaltanut odottaakaan.

Puolistrukturoidun teemahaastattelun lisäksi tässä tutkimuksessa aineistoa kerättiin aktivoivan tehtävän avulla. Aktivoivassa tehtävässä pyysin tutkimukseen osallistujia lähettämään minulle kuvia onnellisista, yhteisistä hetkistä elämän varrelta. Kuviin pyysin lisäämään kuvateksti, jossa kerrotaan, mikä juuri kyseisessä tilanteessa tekee heistä onnellisen. En asettanut tälle tehtävälle lukumäärällisiä ohjeita, vaan jokainen sai lähettää kuvia sopivaksi kokemansa määrän. Aktivoiva tehtävä suoritettiin ennen varsinaisen, kasvokkain tapahtuvan haastattelun tekemistä ja sen tarkoituksena oli saada tutkimukseen osallistujat pohtimaan tutkimusaihetta jo etukäteen ja orientoitumaan tulevaan haastatteluun. Toisaalta aktivoivan tehtävän kautta sain tutkijana ensikontaktin tutkimukseen osallistujiin ja hieman esitietoja heidän suhteestaan tutkittavaan aiheeseen.

Toivoin aktivoivan tehtävän edesauttavan myös varsinaisen haastattelun tekemistä – kun tutkija on jo etukäteen voinut tutustua kuvien ja tekstien kautta tutkimukseen osallistujiin, on keskustelun avaus itse haastattelutilanteessa luontevampaa. Aktivoivan tehtävän kuvat toimivat ikään kuin valmiina aasinsiltana aiheeseen. Tehtävän tarkoitus oli myös helpottaa tutkimukseen osallistujien mahdollista jännittämistä haastattelutilannetta kohtaan – kun takana oli jo sähköisesti käyty keskustelu tutkijan kanssa, oltiin jo ikään kuin hieman tutustuttu.

Haastattelut suoritin parihaastatteluna, koska se soveltuu hyvin parisuhteen onnellisuuden tutkimiseen. Parihaastattelu on yksi ryhmähaastattelun alalajeista, jota on käytetty esimerkiksi perhetutkimuksessa silloin, kun tiedonantajia haastatellaan jostakin molempia osapuolia koskevasta aiheesta (Hirsijärvi & Hurme, 2001, s. 61; Hirsijärvi, ym., 2004, s. 199). Parisuhteen onnellisuuden näen tässä tutkimuksessa pariskunnan yhteisenä asiana, joka rakentuu osapuolten välisessä vuorovaikutuksessa ja koskee näin ollen molempia osapuolia. Toki olisin voinut tutkia parisuhteen onnellisuutta

myös haastattelemalla pariskunnan osapuolia erikseen, mutta parihaastattelulla on omat hyvät puolensa.

Parihaastattelun kautta on mahdollisuus selvittää henkilöiden muodostamaa yhteistä kantaa tutkittavaan asiaan tai ilmiöön. Toisaalta sen avulla saadaan tietoa samanaikaisesti kahdelta vastaajalta. Parihaastattelu asetelmana voi myös osaltaan helpottaa haastattelutilannetta mahdollisesti jännittävää osapuolta. (Hirsijärvi & Hurme, 2001, s. 63; Hirsijärvi, ym., 2004, s. 199–200.) Tutkimusaiheen kannalta näin parihaastattelun hyvänä aineistonkeruumenetelmänä myös sen vuoksi, että ajattelin pariskunnan ruokkivan toinen toistensa ajatuksia, mikä puolestaan voi ruokkia haastateltavien välille hedelmällistä keskustelua tutkittaviin teemoihin liittyvistä kysymyksistä.

5.3 Teemahaastattelurungon kehittäminen ja muotoutuminen

Teemahaastattelurungon rakentaminen on tutkimuksen kannalta merkittävä tehtävä, koska haastattelukysymyksiin saaduista vastauksista muodostuu käytännössä koko tutkimuksen aineisto. Kysymysten avulla haarukoidaan koko tutkittavana olevaa ilmiötä ja niiden avulla on tarkoitus saada vastauksia, jotka selittävät ilmiötä mahdollisimman laajasti. (Kananen, 2014, s. 82.) Varsinaisen haastatteluaineiston lisäksi tutkija kerää myös muunlaista informaatiota, kuten osallistujien taustatietoja ja omia muistiinpanojaan tutkimusprosessista. Tutkimukseen osallistujien taustatiedoilla on tärkeä merkitys, koska niiden avulla lujjoille voidaan avata, minkälaisia olivat tutkimukseen osallistuneet ihmiset ja millaisessa ympäristössä he elävät. (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 76.)

Tutkijalla tulee olla tutkimastaan ilmiöstä aina jonkinasteinen käsitys ja näkemys, ennen kuin hän voi määritellä keskustelun aiheita eli teemoja haastattelulomaketta varten. Teemojen tarkoituksena on varmistaa, että haastattelussa keskustellaan kaikista niistä asioista, jotka ovat merkityksellisiä tutkimusaiheen kannalta. (Hennink ym., 2011, s. 36–37; Kananen, 2014, s. 77.) Ennen kuin pääsin rakentamaan tämän tutkimuksen varsinaista teemahaastattelurunkoa, perehdyinkin parisuhteen onnellisuudesta tehtyihin aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin. Niistä nousi esille paljon erilaisia

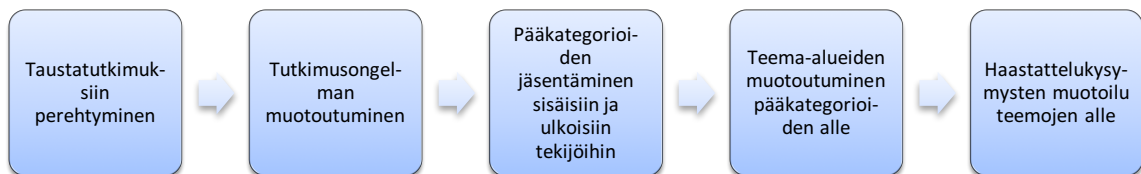
teemoja, jotka toivat esille varsin erilaisia puolia parisuhteesta. Näistä teemoista valitsin tähän tutkimukseen neljä teemaa, joiden kautta ajattelin saatavan parisuhteen onnellisuuteen liittyen parhaiten tietoa. Näiksi teemoiksi valikoituivat persoonallisuus, arvostaminen, teot ja vuorovaikutus. Itse haastattelukysymykset operationalisoisin näiden taustatutkimuksista nousseiden teemojen pohjalta. Toisaalta myös muista teemoista olisi voitu saada tutkimukseen lisää informaatiota, mutta tutkimuksen laajuus mielessä pitäen päädyin rajaamaan teemat neljään edellä mainittuun.

Tutkijan oma esiymmärrys ohjaa aina niin tutkimuskysymysten muotoilua kuin haastattelulomakkeen rakentumistakin (Hennink, 2011, s. 36–36; Kananen, 2014, s. 77). Taustatutkimukset, kuten myös niistä esiin nostetut teemat, valikoituivat tähän tutkimukseenkin sen mukaan, mitä minä tutkijana katsoin tutkimusaiheen kannalta olennaiseksi. Pidin tärkeänä jaotella tutkimuskysymykset haastattelulomakkeessa niin, että niissä kartoitetaan sekä sisäisiä että ulkoisia tekijöitä, koska molemmilla on vaikutusta myös parisuhteen laatuun. Sisäisiä tekijöitä kartoittavat tutkimuskysymykset liittyvät edellä mainituista teemoista persoonallisuuteen ja arvostamiseen, ja ulkoiset tekijät tekoihin ja vuorovaikutukseen.

Kun teemahaastattelulomake oli jaoteltu sisäisten ja ulkoisten tekijöiden ja teemojen perusteella, muotoilin kunkin teeman alle sitä kartoittavia kysymyksiä. Persoonallisuutta, arvostamista ja tekoja kartoittavien teemojen alle muodostin 3–4 kysymystä, mutta vuorovaikutusteeman kohdalla päädyin seitsemään kysymykseen, koska se on niin laaja kokonaisuus, että sen kartoittaminen kolmen tai neljän kysymyksen avulla olisi ollut riittämätöntä. Pariskunnan vuorovaikutusta kartoittavien kysymysten avulla halusin kartoittaa sanallisen vuorovaikutuksen lisäksi myös ei-sanallista vuorovaikutusta.

Kun teemahaastattelua rakennetaan, kysymyksiä voidaan hahmottaa eri tavoin. Yksi tapa on jakaa ne kahteen perustyyppiin sen mukaan, millaista tietoa niiden avulla haetaan. Kysymykset voivat olla mitä-kysymyksiä, mutta ne voivat olla myös syy-seuraus-kysymyksiä, joita voidaan kartoittaa esimerkiksi miten-, kuinka-, ja miksi –kysymysten avulla. (Hennink, 2011, s. 16; Kananen, 2014, s. 82). Edellä mainituilla kysymyksillä saadaan varsin erilaista tietoa ja tämän tutkimuksen teemahaastattelurungossa käytettiin molempia edellä mainituista kysymystyypeistä.

Muotoilin suurimman osan haastattelurungon kysymyksistä syy-seuraus – kysymyksiksi, koska mitä kuvailevampaa kerätty haastatteluaineisto on, sitä syvällisempää ja laajempaa tietoa se välittää aiheesta. Tämä puolestaan auttaa tutkijaa löytämään vastauksia asettamaansa tutkimusongelmaan, mutta myöskin perustelemaan lukijalle tekemiään valintoja. Mitä –muotoisia kysymyksiäkin tarvitaan tutkimushaastattelussa, koska niiden avulla voidaan nostaa jokin tietty asia esille, mutta syy-seuraus – kysymyksillä jo esiin nostetuille asioille voidaan saada selityksiä ja perusteluja. Tässä tutkimuksessa käytetty puolistrukturoitu teemahaastattelulomake on liitteessä 1 (LIITE 1 Puolistrukturoitu teemahaastattelurunko). Teemahaastattelukysymysten muotoutumisen prosessia havainnollistaa kuvio 2.



Kuvio 2. Teemahaastattelurungon muotoutumisen prosessi tässä tutkimuksessa.

Tässä tutkimuksessa osallistujilta kerättiin haastattelulomakkeen taustatietoina ikä, ammatti, edellisessä suhteessa syntyneiden lasten lukumäärä ja iät, nykyisessä suhteessa syntyneiden lasten lukumäärä ja iät, lastenlasten lukumäärä, parisuhteen kesto, siviilisääty ja asumisympäristö. Taustatietoja tiedusteltiin jo ennen kuin osallistujat valittiin tutkimukseen, koska osallistujajoukoksi haluttiin heterogeeninen, tietyt kriteerit täyttävä ryhmä.

5.4 Tutkittavien valinta

Tutkimukseen osallistui kahdeksan pariskuntaa, jotka asuvat sadan kilometrin säteellä Helsingistä. Osallistujajoukon rajaamiseen lähelle pääkaupunkiseutua päädyin aikataullisista syistä. Haastattelujen tekeminen vie aikaa, ja kohtuullisen matkan päässä asumisella halusin varmistaa mahdollisuuden käydä tekemässä varsinaisen haastattelun jälkeen tarvittaessa täydentäviä lisähaastatteluja. Toisaalta päädyin tähän myös

kustannuksellisista syistä – en saanut tutkimukseeni kulukorvauksia tai muita avustuksia, joten tutkimuksen kulut rahoitin omakustanteisesti.

Yksi käytännöllinen tapa etsiä tutkimukseen sopivia henkilöitä on lumipallo-otannan käyttäminen. Lumipallo-otannassa tiedetään joku avainhenkilö tai useampia avainhenkilöitä, jotka johdattavat tutkijan mahdollisten tutkimukseen osallistujien pariin. (Henink ym, 2011, s. 100–101; Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 86.) Pariskunnat valikoituivat tähän tutkimukseen lumipallo-otannalla, jossa avainhenkilöinä toimivat omat tuttavani. Osallistujajoukon ulkopuolelle rajasin kuitenkin oman ystävä- ja tuttavapiirini mahdollisimman aidon tutkimustilanteen aikaansaamiseksi.

Tutkimuksen tarkoituksen kannalta asetin osallistujajoukolle tiettyjä kriteereitä, joiden kautta halusin varmistaa mahdollisimman monipuolisen tiedon saaminen tutkimusaiheesta. Ensinnäkin osallistujien tulee elää parisuhteessa ja asua samassa taloudessa. Lisäksi halusin tutkimukseen kestoltaan eri pituisissa parisuhteissa eläviä pariskuntia. Toivoin pariskuntien ikähaitarin olevan laaja, mutta toivoin tutkimukseen myös erilaisissa elämäntilanteissa eläviä pariskuntia; nuoria lapsiperheitä ja nuoria lapsettomia pariskuntia, mutta myöskin jo isovanhemmaksi ehtineitä pariskuntia. Yhtenä kriteerinä oli vielä se, että osan pariskunnista tulee asua kaupunkiympäristössä ja osan maaseudulla. Pariskuntien taustoille en määritellyt edellä mainittujen lisäksi muita kriteereitä. Taulukkoon 2 on koottu haastateltavien pariskuntien profiilit.

Taulukko 2. Haastateltavien pariskuntien profiili.

Haastattelu	Ikä	Lapset	Lasten ikä	Lastenlapset	Parisuhteen kesto	Asuin ympäristö	Siviilisäät
Haastattelu 1	M: 53 v N: 50 v	M: 4 N: 2	M: 17–23 v N: 27–29 v	N: 2	7 v	Lähiö	Avoliitto, uusiopari
Haastattelu 2	M: 46 v N: 45 v	M: 2 N: 2	M: 18–19 v N: 19–20 v	–	3 v	Maaseutu	Avoliitto, uusiopari
Haastattelu 3	M: 30 v N: 30 v	3	8–10 v	–	12 v	Maaseutu	Avoliitto
Haastattelu 4	M: 28 v N: 28 v	–	–	–	3 v	Lähiö	Avoliitto
Haastattelu 5	M: 25 v N: 25 v	2	1–3 v	–	8 v	Kaupunki	Avoliitto
Haastattelu 6	M: 52 v N: 52 v	2	26–27 v	2	31 v	Kaupunki	Avoliitto
Haastattelu 7	M: 36 v N: 36 v	2	6–11 v	–	14 v	Maaseutu	Avoliitto
Haastattelu 8	M: 26 v N: 25 v	–	–	–	9 v	Lähiö	Avoliitto

Tutkimukseen osallistuneista pariskunnista nuorin on 25 vuotias nainen ja mies, ja vanhimpana pariskuntana 50 vuotias nainen ja 53 vuotias mies. Haastateltujen naisten keskimääräinen ikä on 36,5 vuotta ja miesten 37 vuotta. Lapsia on kuudella kahdeksasta haastatellusta pariskunnasta, ja lapsenlapsia kahdella pariskunnalla, joista toisessa tapauksessa lapsenlapset ovat vain puolisoista toisen biologisia lapsenlapsia. Lapset ovat iältään 1–29 –vuotiaita, eli joukossa on niin pikkulasten, kouluikäisten kuin jo aikuisiksi varttuneidenkin lasten vanhempia. Avioliitossa haastatelluista on kuusi, ja avoliitossa kaksi pariskuntaa. Pareista kaksi on uusiopareja, mutta kummankaan uusioparin luona ei asu lapsia, vaan lapset asuvat joko omillaan tai toisen vanhemman luona. Parisuhteiden kestot vaihtelevat kolmesta vuodesta 31 vuoteen. Keskimääräinen parisuhteen kesto on kahdeksan vuotta. Tutkimukseen osallistuneista pariskunnista kolme asuu lähiössä, kolme maaseudulla ja kaksi kaupungissa.

5.5 Tutkimusaineiston kerääminen ja litteroiminen

Ennen varsinaisen tutkimusaineiston keräämistä on hyvä suorittaa vähintään kaksi esihaastattelua. Niiden avulla voidaan varmistaa etukäteen monta haastattelutilanteen kannalta olennaista ja tärkeää asiaa, esimerkiksi teemahaastattelurungon toimivuutta, aihepiirien järjestystä, kysymysten muotoa ja haastattelun pituutta. Se tarjoaa myös tutkijalle itselleen mahdollisuuden harjaantua varsinaista haastattelutehtävää varten. (Hennink ym., 2011, s. 120; Hirsijärvi & Hurme, 2001, s. 72–73.) Ennen varsinaisia haastatteluja suoritin kaksi esihaastattelua tuttavapariskunnille. Esihaastattelun avulla pystyin varmistamaan nauhurin toimivuuden, mikä on todella tärkeää silloin, kun aineisto kerätään kokonaan haastattelun keinoin. Huomiota kiinnitin erityisesti ääntötoiston laatuun, taustäänien kuuluvuuteen ja nauhurin käyttöominaisuuksiin. Esihaastattelujen avulla halusin myös mitata haastattelujen kestoa, mutta olennaisin ja tärkein asia, jonka halusin varmistaa, oli kysymysten toimivuus ja kattavuus. Esihaastattelut tarjosivat tilaisuuden nähdä, onko kysymykset muotoiltu niin, että vastaajat ymmärtävät ne ja pystyvät vastaamaan niihin.

Esihaastatteluilla oli mekaanisten ja tutkimusaiheen sisältöön liittyvien näkökulmien lisäksi myös itseni kannalta tärkeä merkitys – niiden kautta pystyin aidontuntuksessa tilanteessa kokeilemaan omaa tutkimushaastattelijan rooliani. Esihaastatteluissa oli

mahdollisuus kiinnittää huomiota tilanteen vuorovaikutuksellisiin seikkoihin, omaan äänenkäyttöön ja tapaan esittää kysymyksiä, sekä pohtia vielä lisäkysymysten esittämisen tapaa ja muotoa. Vaikka kaikkia tarkentavia lisäkysymyksiä on mahdotonta kirjoittaa etukäteen, koska ne nousevat tutkijan mieleen haastattelutilanteessa tiedonantajilta tulevan informaation myötä, esihaastattelut antoivat minulle osviittaa siitä, millaisia lisäkysymykset mahdollisesti voisivat olla, ja miten suuri merkitys niillä voi loppuksen lopuksi olla tiedon keräämisessä ja erityisesti sen syventämisessä.

Varsinainen tutkimusaineiston keräämisen suoritin kaksivaiheisena touko-kesäkuussa 2017. Ennen teemahaastattelua pyysin pariskuntia tekemään aktivoivan tehtävän. Kuva-aineistoa kertyi seitsemältä pariskunnalta yhteensä 65 kuvan verran. Useimmissa kuvissa oli lyhyt kirjallinen kuvaus tilanteesta, mutta myös runoja ja ajatelmia oli joidenkin kuvien kuvatekstinä. Yksi pariskunta lupautui muiden tavoin tekemään aktivoivan tehtävän, mutta ei sitten kiireisen ja haastavan elämäntilanteensa vuoksi pystynytään tekemään sitä ollenkaan. Tämä pariskunta halusi silti osallistua tutkimushaastatteluun, ja suostuin tähän, koska pariskunta osoitti kuitenkin kiinnostuneisuutensa tutkimusaihetta kohtaan sopimalla hyvissä ajoin etukäteen haastatteluajankohdasta.

Haastattelupaikkaan on syytä kiinnittää riittävästi huomiota, jotta haastattelut onnistuisivat parhaalla mahdollisella tavalla. Paikan tulisi olla häiriötön ja rauhallinen tila. Osallistujille ennestään tuttu ja turvalliseksi koettu tila edesauttaa suotuisan haastattelutilanteen kehittymistä ja luottamuksellinen ilmapiirikin syntyy osittain tilan vaikutuksesta. (Hennink ym. 2011, s. 120–121; Kylmä & Juvakka, 2007, s. 91.) Suoritinkin kaikki haastattelut yhtä lukuun ottamatta haastateltavien kodeissa kasvotusten 19.5.–4.6.2017 välisenä aikana. Yhden haastattelun tein Skypeä välityksellä, koska haastateltava pariskunta oli etukäteen sovittuna haastatteluajankohtana lomailemassa. Ennen jokaisen haastattelun aloittamista testasin nauhurin toimivuuden ja äänen laadun, ja pyrin sijoittamaan nauhurin siten, että se ei häiritsisi vastaajia. Muutoinkin pyrin kiinnittämään nauhuriin mahdollisimman vähän huomiota haastattelun aikana siitä mahdollisesti haastateltaville koituvan jännityksen vähentämiseksi.

Näin oman roolini haastattelutilanteessa merkittävänä ja vastuullisena. Tutkijan tehtävänä on varmistaa haastattelun kulussa, että kaikki haastateltavat tulevat kuulluiksi, kaikki etukäteen määritellyt teemat tulevat läpikäytyiksi, ja että lisäkysymyksiä tulee

esitettyä riittävästi keskustelussa esiin tulevista, aihetta koskevista sivujuonteista (Kananen, 2014, s. 89). Tämä osoittautui haastattelutilanteessa keskittymistä vaativaksi tehtäväksi. Minun tuli tutkijana olla kaiken aikaa läsnä ja kuunnella tarkoin haastattelvien puhetta pystyäkseeni tarttumaan esiin tuleviin, tutkimusongelman kannalta merkittäviin seikkoihin. Myös puheenvuorojen jakamiseen kiinnitin huomiota silloin, jos toinen osapuoli otti selkeästi toista enemmän puheaikaa. Näin pyrin varmistamaan, että molemmat osapuolet tulevat kuulluiksi. Pyrin olemaan tekemättä haastattelutilanteissa omia muistiinpanojani, jotta se ei veisi huomiota itse haastattelutilanteelta ja vaikuttaisi koettuun läsnäolemiseen. Tein muistiinpanoja vain jos ne koskivat jotakin tärkeätä huomiota tai kysymystä, jonka koin välttämättömänä lisäinformaation saamiseksi. Haastattelujen keskimääräinen kesto-aika oli 54 minuuttia haastattelua kohti. Lyhyin haastattelu kesti 39 minuuttia ja pisin haastattelu 68 minuuttia. Taulukkoon 3 on koottu kaikkien haastattelujen kestot.

Taulukko 3. Haastattelujen kestot.

Haastattelu	Haastattelun kesto
haastattelu 1	58 min.
haastattelu 2	1 h 8 min.
haastattelu 3	48 min.
haastattelu 4	1 h 3 min
haastattelu 5	50 min.
haastattelu 6	59 min.
haastattelu 7	39 min.
haastattelu 8	46 min.

Äänitettyjen haastattelujen kirjalliseen muotoon saattamiseen liittyy monia seikkoja, jotka on hyvä ottaa huomioon ennen litteroinnin aloittamista. Tutkijan on ensinnäkin pohdittava, minkälaista analyysia hän tekee, ja aikooko hän käyttää tietokoneavusteisia analyysiohjelmia, koska eri ohjelmat asettavat omat vaatimuksensa litterointityölle. (Hennink ym, 2011, s. 211; Hirsijärvi, ym., 2010, s. 210.) Silloin kun kysymyksessä on teemahaastattelu, litterointi tehdään mahdollisimman sanatarkasti. Tutkijan vastuulle jää kuitenkin päättää, litteroiko hän koko haastattelun, vai valikoiko hän haastattelusta vain mielestään olennaisimmat osat auki kirjoitettavaksi. Tämän päätöksen voi tehdä haastavaksi se, että litterointivaiheessa ei vielä välttämättä tiedetä, mitä aineistosta loppujen lopuksi tarvitaan. (Kananen, 2014, s. 102.)

Myös litteroinnin tarkkuuteen tutkija joutuu ottamaan kantaa. Auki kirjoitetusta aineistosta tulee varsin erilainen, jos se tehdään sanatarkasti, kuin jos se kirjoitetaan yleiskielisenä tai propositiotason litterointina. Sanatarkka litterointi tarkoittaa sitä, että jokainen äänenpaino ja äännähdyksin kirjoitetaan ylös, videomateriaalista myös eleet ja katseet. Yleiskielisessä litteroinnissa murre- ja puhekielen ilmaisut jätetään pois ja teksti muutetaan kirjakielelle. Propositiotason litteroinnissa kirjataan ylös vain sanoman ydinsisältö. (Hennink ym, 2011, s. 211–212; Kananen, 2014, s. 102.)

Päädyin litteroimaan tämän tutkimuksen aineiston sanatarkasti lukuun ottamatta äänenpainoja ja äännähdyksiä. Litteroinnissa kiinnitin huomiota siihen, että kirjoitin puheen auki muresanoineen juuri niin, kuin haastateltavat puhuivat. Tähän ratkaisuun päädyin sen vuoksi, että haastattelujen osittaisessa litteroimisessa voi karsiutua jotakin tutkimusongelman kannalta olennaista pois (Hennink ym, 2011, s. 211–212; Kananen, 2014, s. 102). Katsoin myös huomionarvoisena sen, että murre on osa jokaisen haastateltavan persoonaa, minkä halusin ”kuuluvan” myös litteroidussa aineistossa. Näin tutkimukseen osallistujat myös erottuivat toisistaan ja saivat kasvot työstäessäni kirjallista aineistoa jälkikäteen itsekseni.

Litteroin haastattelut 20.5.–10.6. välisenä aikana mahdollisimman pian haastattelun suorittamisen jälkeen, koska silloin haastattelutilanne oli vielä tarkasti muistissani. Tämän ajattelin nopeuttavan ja edesauttavan litterointityön tekemistä. Litteroitua haastatteluaineistoa kertyi kaiken kaikkiaan 141 sivun (A4) verran fonttikoolla 11 ja rivivälillä 1,5. Yhden haastattelun litteroitu aineistomäärä oli näin ollen keskimäärin 18 sivun mittainen. Tutkimusaineiston keräämisen vaiheet ja ajankohta sekä aineiston laajuus on esitelty taulukossa 4.

Taulukko 4. Tutkimusaineiston kerääminen ja laajuus.

Aineistonkeruumenetelmä	Tiedonantajien määrä	Saadun aineiston laajuus	Ajankohta
1. Aktivoiva tehtävä	7 pariskuntaa	65 kuvaa kuvateksteineen	1.5.2017–31.5.2017
2. Puolistrukturoitu teemahaastattelu	8 pariskuntaa	8 haastattelua, 141 sivua (A4) litteroitua haastatteluaineistoa fonttikoolla 11, rivivälillä 1,5	19.5.–4.6.2017

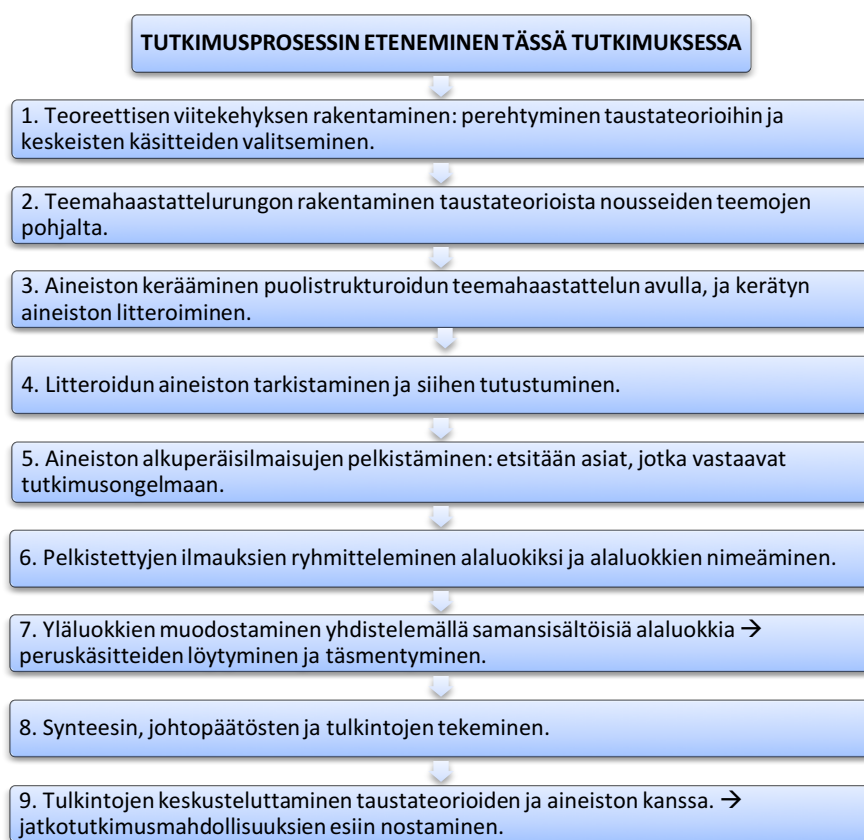
Annoin jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle pariskunnalle palkkioksi osallistumisesta kaksi elokuvalippua. Tämän eleen kautta halusin osoittaa kiitollisuutta siitä, että haastateltavat olivat valmiit käyttämään omaa aikaansa tutkimuksen hyväksi. Tutkimushaastattelu oli kaksivaiheinen, joista molemmat veivät osallistujien aikaa ja vaativat heiltä myös henkistä orientoitumista ja panostamista aiheeseen. Aktivoivan tehtävän eteen pariskuntien oli varattava aikaa etsiäkseen kuvia ja miettiäkseen, miten he niitä kuvailisivat. Tämän lisäksi he varasivat aikaa myös varsinaiseen haastatteluun oman arkensa keskeltä organisoiden koteihinsa mahdollisuuden rauhalliseen keskusteluun.

5.6 Analyysivälineen valinta sekä aineiston järjestäminen ja abstrahointi

Laadullisen tutkimuksen keskeisenä ideana on löytää aineistosta jotakin uutta ja ennen havaitsematonota, jonka kautta voidaan tehdä uusia jäsennyksiä, löytää uusia merkityksiä sekä uusia tapoja ymmärtää ympäröivää todellisuutta. Jotta tämän toteutuminen olisi mahdollista, on aineisto ensin järjestettävä ymmärrettävään ja tulkittavaan muotoon. (Hennink ym, 2011, s. 10; Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen, 2010, s. 16.) Laadullisen tutkimusaineiston käsitteleminen on monivaiheinen prosessi, jossa analyysi ja synteesi kulkevat käsi kädessä – analyysin tarkoituksena on järjestää ja luokitella aineistoa tarkoituksenmukaisella tavalla, ja synteessin avulla luodaan kokonaiskuvaa tutkittavasta ilmiöstä ja tuodaan esiin uusia näkökulmia. (Hirsijärvi & Hurme, 2001, s. 143–144.) Tämä prosessi pitää sisällään erilaisia vaiheita. Ensimmäisenä tutkijan on tutustuttava aineistonsa perusteellisesti, jotta hän pystyy etenemään seuraaviin analyysin vaiheisiin; pelkistämiseen, luokittelemiseen ja abstrahointiin. (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 116–117.)

Sisällönanalyysin erilaisia vaihtoehtoja voidaan tarkastella sen perusteella, mikä niiden suhde on taustateorioihin ja aineistoon, ja tämän perustella ne voidaan jakaa kolmeen erilaiseen menetelmään (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 97). Nämä erilaiset analyysimenetelmät erottaa toisistaan se, mihin niiden avulla tehtävä aineiston luokittelu ja tutkijan päättelyprosessin tekeminen perustuvat. Aineistolähtöisessä analyysissa

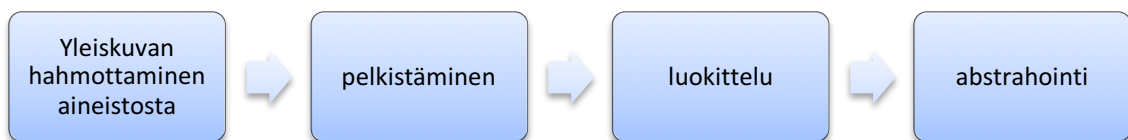
luokittelu ja päättelyprosessi perustuvat nimensä mukaisesti kerättyyn aineistoon, teorialähtöisessä taas kokonaan teoreettiseen viitekehykseen, ja teoriasidonnaisessa puolestaan molempiin, aineistoon ja taustateorioihin yhdessä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 97, 107–108.) Tämän tutkimuksen analyysivälineeksi valitsin teoriasidonnaisen sisällönanalyysin, koska koin sen palvelevan parhaiten tämän tutkimuksen kysymyksenasettelua ja tarkoitusta. Teoriasidonnaista eli abduktiivista päättelyä käyttävällä tutkijalla on valmiina teoreettisia johtajatuksia, joita vasten hän aineistoaan peilaa ja käsittelee (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 22–23). Tässä tutkimuksessa tämä näkyy käytännössä siten, että tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimivat aiemmat parisuhteen onnellisuudesta tehdyt tutkimukset ja teoriat, joiden pohjalta nousivat haastattelurungon teemat. Tunnistin tutkijana tässä kohtaa myös oman kokemattomuuteni, enkä näin ollen kokenut tarkoituksenmukaisena nojata teemojen kartoittamisessa pelkästään omaan ajatteluuni, vaikka omat ajatukset ja esiymmärrykseni aiheesta ohjasivatkin omalta osaltaan kysymyksenasettelun muotoutumista. Kuvio 3 havainnollistaa tutkimusprosessini etenemistä ja aineiston analyysin vaihteita.



Kuvio 3. Tutkimusprosessin eteneminen ja aineiston analyysin vaiheet tässä tutkimuksessa.

Sisällönanalyysi ei kuitenkaan itsessään ole analyysiväline, jonka perusteella voitaisiin tehdä tulkintoja aineistosta, vaan se tarkoittaa lähinnä aineiston analyysin luokitteluvaihetta, joka auttaa tutkijaa tutustumaan aineistonsa ja järjestämään sen helpommin tulkittavaan muotoon. (Ruusuvuori ym., 2010, s. 19.) Tässä analyysivaiheessa tärkeää on aineiston riittävän laaja kuvaileminen. Kuvailemisen tarkoituksena on kartoittaa tutkimukseen osallistujien subjektiivisesti kokemia asioita ja tapahtumia, sekä niiden ominaisuuksia ja piirteitä mahdollisimman totuudenmukaisesti niin, kuin haastateltavat ovat ne sanoneet ja tuoneet esille (Hennink ym, 2011, s. 238–239; Hirsijärvi & Hurme, 2001, s. 145). Ennen varsinaisen analyysin tekemistä muodostinkin haastatteluaineistosta yleiskuvaa tutustumalla kerättyyn aineistoon huolellisesti. Tämä vaati minulta paljon perehtymistä ja teoreettista ajattelutyötä, jotta pystyin nostamaan 141 sivuisesta, litteroidusta tekstimassasta esiin tutkimuskysymysten kannalta olennaisen informaation. Kun olin ottanut aineiston haltuuni ja minulle oli muodostunut siitä kokonaiskäsitys, aloitin aineiston järjestämisen, pelkistämisen ja luokittelemisen.

Aineiston järjestämisen, pelkistämisen ja luokittelemisen tekeminen huolella on tärkeää, koska se luo koko analyysille kehyksen ja pohjan, joiden varassa haastatteluaineiston myöhempi tulkinta tehdään. Huolellisesti tehty luokittelu mahdollistaa aineiston eri osien vertailemisen ja tapausten tyypittelemisen. Muodostetut luokat ovat tutkijalle myös tärkeä käsitteellinen työväline, jonka kautta tutkija pystyy nimeämään abstraktilla tasolla aineistokokonaisuudesta tärkeät ja keskeisimmät asiat, eli käsitteellistämään aineistoaan. (Hennink ym, 2011, s. 234; Hirsijärvi & Hurme, 2001, s. 147). Kuvio 4 havainnollistaa tämän tutkimuksen sisällönanalyysin vaiheita.



Kuvio 4. Aineistolähtöisen analyysin päävaiheet Kylmän ja Juvakan (2007, s. 116) mukaan.

Tässä tutkimuksessa aineiston analyysi eteni havaintojen pelkistämisen kautta luokitteluun ja abstrahointiin. Yksi tapa varmistaa, että kaikki kysymyksenasettelun kannalta olennainen informaatio tulee nostetuksi esille analyysivaiheessa, on purkaa laajasti

muotoiltu tutkimuskysymys muutamaksi tarkentavaksi alakysymykseksi, ja rakentaa tätä kautta aineiston haltuunoton ja luokittelun tapa jokaista osa-aluetta varten erikseen (Ruusuvuori, ym., 2010, s. 20–21). Tämä osoittautui tässä tutkimuksessa käytännölliseksi keinoksi ja suureksi avuksi niin aineiston pelkistämisessä, luokittelemisessa kuin abstrahoimisessakin. Tutkimuskysymysten alakysymysten avulla pystyin haaroittamaan laajasta aineistomassasta teema kerrallaan sellaisia asioita, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin ja selittivät tutkittavaa ilmiötä. Tämä oli kuin suuren palapelin rakentamista, jossa kuva alkoi pikkuhiljaa vähä vähältä tarkentua.

Pelkistämisvaiheessa tarkastelin aineistoa valitusta teoreettis-metodologisesta näkökulmasta käsin, ja kiinnitinkin huomiota ainoastaan niihin osiin aineistoa, jotka ovat kysymyksenasettelun kannalta olennaisia. Kun aineisto on alustavasti pelkistetty, etsitään tehtyjen havaintojen yhteisiä nimittäjiä tai piirteitä, joiden avulla havaintomäärää saadaan edelleen karsittua ja aineistoa järjestettyä tiiviimpään muotoon (Alasuutari, 2014, s. 39–42; Kylmä & Juvakka, 2007, s. 116–120). Käytännössä tämän tutkimuksen aineistomassan pelkistäminen tapahtui niin, että poimin aineistosta ensin kysymyksenasettelun kannalta olennaisia sitaatteja. Tämän jälkeen hain sitaateista niiden keskeisen informaation, jonka perusteella muodostin niistä pelkistettyjä ilmauksia hukkaamatta alkuperäisen sitaatin informaatiota.

Pelkistettyjen ilmauksien sisällöstä on tarkoitus etsiä samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia niiden sisältämän informaation perusteella, jotta niistä saadaan muodostettua alaluokkia. Alaluokkien nimeämisessä on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että alaluokalle annettu nimi kattaa kaikki sen alla olevat pelkistetyt ilmaukset (Hennink ym., 2011, s. 246–247; Kylmä & Juvakka, 2007, s. 118). Aineistositaattien pelkistämisen jälkeen ryhmittelinkin pelkistetyt ilmaukset uudelleen, jolloin kokosin samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset yhteen ja klusteroin, eli ryhmittelin ne alaluokiksi. Taulukossa 5 on esimerkkejä aineiston pelkistämisestä ja luokittelusta alaluokiksi.

Taulukko 5. Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä ja luokittelusta alaluokiksi.

Suora sitaatti	Pelkistetty ilmaus	Ryhmittely alaluokaksi
<p>"Kyl me niinku halutaan sitä sellasta tuol luonnos olemista vapaa-ajalla kuitenkin molemmat [...] et se on aika rauhallista." (Anu, H1)</p> <p>"Anu niinku hyvin määrätietoisesti toimii ja et mä pystyn kyl sit ehkä hoohtella tukemaan erilaisias asiois. Mut me ollaan kyl samaa mieltä sit siitä, et onkse hyvä vai ei." (Simo, H1)</p> <p>"[...] ni et niinku me pystytään keskustele ja just sitä et meil on aika yhteneväinen näkemys." (Anu, H1)</p> <p>"[...] Mut molemmil on se niinku et, et mennään koko ajan eteenpäin. Ja asiati muuttuu sitten. (Simo, H1)</p> <p>"Mä oon herkkä, mut säki oot sit taas herkkä, mut me ollaan eri tavalla herkkiä. (Simo, H1)</p> <p>"Ku mä oon enemmän semmonen tunteihminen elämässä ja hän niinku tavallaa järjellä käsittelee asiat niin, niin tavallaan siinä on sellanen balanssi meidän kanssa et." (Simo, H1)</p> <p>"Mut musta ois kyllä huono jos me molemmat oltais tämmösiä kuin minä [...] et Simo vetää mua vähä siihe hetkeen ja mä vedän Simoo siihen et pohdittaa etukätee." (Anu, H1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Saman tyyppiset mielenkiinnonkohteet Samalla aaltopituudella oleminen. Luonteiden tietynasteinen samankaltaisuus yhdistää Sopivasti erilaiset persoonallisuudet täydentävät toisiaan. (Haastattelu 1) 	Persoonallisuuksien yhteensopivuus (Haastattelu 1)
<p>"[...] että voitko hieroo mun selkää tai voitko harjata mun hiukset tai jotaki niin siis semmosethan on sitä semmosta ihan." (Henna, H3)</p> <p>"Henna hieroo mun selkää monesti, joka päivä melkeen." (Marko, H3)</p> <p>"[...] jos toinen tulee kotiin väsyneenä ja nälkäsenä ni sitte laittaa iltapalaa tai just semmosena." (Henna, H3)</p> <p>"[...] vähän aikaa sitte olin ihan mielisään, ku Marko teki mulle ton kasvihuoneen, vaik ei se ite tykkää niistä jutuista ja muuta." (Henna, H3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puolison kipeän selän hierominen tai hiusten harjaaminen Iltapalan laittaminen puolisolle valmiiksi Puolison auttaminen puolisoille tärkeissä asioissa. (Haastattelu 3) 	Puolison palveleminen (Haastattelu 3)
<p>V: "Siis mä puhun aina suoraan. Mä en osaa semmosta typerää suodattamista." L: "Ihan sama mulla joo." (Vilma ja Lauri, H1)</p> <p>"Se on aika rehellistä just tää touhu. Mun mielest me ei koskaan edusteta missään tai teeskennellä." (Lauri, H4)</p> <p>"[...] luottamus toisiin ihmisiin, et sen perustana on rehellisyys." (Lauri, H4)</p> <p>"Rehellisyydessä sä et voi koskaan mennä vikaan. [...] Et niinku tavallaan se, et mä elän rehellisyydestä. Ja se saa mut luottamaan ihmisiin. (Vilma, H4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Suoraan asioista puhuminen Uskallus olla rehellisesti omana itsenään Rehellisyys rakentaa luottamusta (Haastattelu 4) 	Rehellisyys (Haastattelu 4)

Kun alaluokat on muodostettu, aineiston järjestämistä voi tarvittaessa jatkaa yhdistämällä saman sisältöisistä alaluokista yläluokkia, jotka nimetään niiden sisältöä kuvaavalla nimellä. Näin aineistoa voidaan abstrahoida ja saada uusia käsitteitä. (Hennink

ym, 2011, s. 247–248; Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 101–102). Toisaalta aineiston lo-
puttomaan moninaisuuteen keskittyminen voi johtaa siihen, että ilmiöstä ei saada enää
otetta. Tärkeintä on pyrkiä pelkistämään raakahavainnot tarkoituksenmukaisella taval-
la mahdollisimman kapeaksi havaintojen joukoksi, jonka perusteella merkitystulkintaa
voidaan vielä tehdä. (Alasuutari, 2014, s. 43.) Jatkoin aineiston luokittelua vielä ala-
luokiksi muodostamisen jälkeen muodostamalla niistä yläluokkia, mutta luovuin kui-
tenkin yläluokista, koska aineiston olennainen informaatio alkoi kaventua ja kadota.

Kun aineisto on abstrahoitu ja siitä on tehty synteesiä, voidaan aloittaa johtopäätösten
ja tulkintojen tekeminen ja vastata itse tutkimusongelmaan (Tuomi & Sarajärvi, 2009,
s. 101). Merkitystulkintaa tehtäessä on tärkeää, että aineistosta nousevat analyttiset
kysymykset muotoillaan avoimiksi mitä ja miten –kysymyksiksi, koska sitä kautta ai-
neisto voi alkaa puhua ja tuoda esille sellaisiakin näkökulmia, joita tutkija ei etukäteen
välttämättä edes osannut odottaa tai ajatella (Ruusuvuori ym., 2010, s. 16). Luvussa 6
tarkastellaan tutkimuksen tuloksia ja esitetään tarkemmin aineistokoosteen päätteeksi
tehtyä abstrahointia ja merkitystulkintaa.

5.7 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuseettisten asioiden kanssa ollaan tekemisissä koko tutkimusprosessin ajan.
Eettiset seikat ovat läsnä jo tutkimusaiheen valinnassa ja tutkimukseen osallistujien
rekrytoimisessa, mutta myös aineiston keräämisessä ja analyysivälineen valinnassa.
Silloin kun tutkimuksessa haastatellaan ihmisiä, on syytä pohtia tarkoin myös ano-
nymiteettikysymyksiä ja punnita, millä tavoin tutkimustuloksia esitetään. (Hennink
ym, 2011, s. 62; Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 128; Kylmä & Juvakka, 2007, s. 143–
146.)

Ennen tutkimukseen suostumista osallistujille on syytä kertoa hyvän tieteellisen käy-
tännön mukaisesti tutkimuksen aiheesta ja tarkoituksesta, sekä heidän tuottamansa ai-
neiston luottamuksellisesta käsittelemisestä ja säilyttämisestä (Hennink ym, 2011, s.
66; Hirsijärvi & Hurme, 2001, s. 20; Kylmä & Juvakka, 2007, s. 149). Tutkimukseen
osallistujilla on myös oikeus tietää etukäteen, millainen haastattelun luonne on. Tämän

informaation antamisella voi olla merkitystä siihen, kuinka suostuvaisia ihmiset ovat osallistumaan tutkimushaastatteluun. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 73.)

Pyrin takaamaan tämän tutkimuksen eettisyyden edellä mainituilla keinoilla koko tutkimusprosessin ajan pitäen tutkimuksen kokonaisuudessaan mahdollisimman läpinäkyvänä. Kävin tutkimukseen osallistuneiden kanssa avointa keskustelua tutkimuksen luonteesta ja tarkoituksesta jo ennen heidän suostumustaan haastateltaviksi. Kerroin heille myös tutkimusaineiston huolellisesta käsittelemisestä, säilyttämisestä ja hävittämisestä niin, että se ei joudu missään tutkimuksen vaiheessa kenenkään muun, kuin minun käsiini. Kerroin heille niin ikään mahdollisuudesta lukea tutkimus sen valmistuttua, luvaten toimittaa sen jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle luettavaksi.

Kävin myös anonymiteetista keskustelua haastateltavien kanssa, koska tutkimuksen aineisto koostuu kokonaan tiedonantajien tuottamasta materiaalista. Kerroin tutkimukseen osallistujille, että lainatessani heidän puheestaan sitaatteja tutkimusraporttiin, vaihdan sitaatteihin aina tiedonantajan sekä hänen sitaatissa mahdollisesti mainitsemansa henkilön/ henkilöiden nimet. Lisäksi lupasin osallistujille, että julkaisen heidän puheestaan vain sellaisia sitaatteja, joiden perusteella heidän henkilöllisyyttään ei voida tunnistaa. Taustatiedoissa kysyttiin tutkimukseen osallistuvien pariskuntien ammatit ja asuinpaikkakunnat, mutta anonymiteettisuojaan nojaten päätin kuitenkin jättää ne julkaisematta itse tutkimuksessa, koska niiden perusteella joku saattaisi tunnistaa mukana olevia pariskuntia. Tutkimuksen aiheen henkilökohtaisen luonteen huomioon ottaen osallistujien tunnistaminen saattaisi aiheuttaa heille haittaa tai epämukavia tilanteita. Yksi tutkimuseettinen periaate on kuitenkin nimenomaan se, että tutkimuksessa pitäisi välttää haitan aiheutumista osallistujille (Hennink ym, 2011, s. 66; Kylmä & Juvakka, 2007, s. 147).

Aktivoivan tehtävän nojalla osallistujat lähettivät minulle kuvia, joista osa oli otettu osallistujista itsestään. Niiden julkaisemiseen tutkimuksessa liittyy eettisiä ongelmia. Aktivoivan tehtävän puitteissa lähetettyjen kuvien käyttämisestä sovinkin osallistujien kanssa, että ne ovat ensisijaisesti vain tutkijaa varten, ja mikäli haluan käyttää niitä tutkimusraportissani, teen sen jokaisen julkaistavan kuvan osalta erillisellä suostumuksella. Painotin osallistujille, että minkäänlaista velvollisuutta tai pakkoa kuvien julkai-

semiseen ei kenelläkään osallistujista ole. Kuvat ja niihin liitetyt tekstit lupasin hävittää asianmukaisesti tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

Edellä esitellyn prosessin kautta halusin taata tutkimuksen eettisyyden ja varmistaa, että osallistujien suostumus perustuu varmasti riittävään informaatioon tutkimuksesta ja osallistujien roolista siinä. Suostumuksen osallistumisesta sain haastateltavien kanssa asiasta käydyin keskustelun jälkeen suullisesti.

6 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa esittelen aineiston analyysin perusteella esiin nousseet keskeisimmät tulokset teemoittain. Tuloksia tarkastelen tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä omissa alaluvuissaan. Ensin avaan haastateltavien käsityksiä onnellisesta parisuhteesta (sisäiset tekijät) ja sen jälkeen tarkastellaan sitä, miten vastaajat pyrkivät tukemaan parisuhteensa onnellisuutta (ulkoiset tekijät).

6.1 Haastateltavien pariskuntien käsitykset onnellisesta parisuhteesta

Tutkimukseen muotoiltiin kaksi sisäisiä tekijöitä kartoittavaa alakysymystä, joista ensimmäinen kartoittaa persoonallisuuden vaikutusta parisuhteen onnellisuuteen ja millaisia persoonallisuuden piirteitä vastaajat arvostavat puolisoissaan. Toinen alakysymys selvittää sitä, millä tavoin puolison arvostaminen tulee esille parisuhteessa.

6.1.1 Persoonallisuuden piirteiden merkitys parisuhteessa koettuun onnellisuuteen

Persoonallisuuden piirteiden merkitystä parisuhteessa koettuun onnellisuuteen kartoitettiin haastattelussa persoonallisuus –teeman alla olevilla neljällä kysymyksellä (ks. LIITE 1 Puolistrukturoitu teemahaastattelurunko). Aineistosta nousi esille neljä alaluokkaa persoonallisuus –teeman alle, jotka on esitelty taulukossa 6. Taulukosta ilmenee myös se, kuinka monessa haastattelussa alaluokan sisältämät ilmiöt tulivat esille.

Taulukko 6. Personallisuus -teeman alle muodostuneet alaluokat ja haastattelut, joista ne nousivat esille.

Ryhmittely alaluokiksi	Haastattelut, joissa tuli esille	Yhteensä
Sisäiset tekijät: persoonallisuus		
1. Persoonallisuuksien yhteensopivuus	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8	8
2. Sitoutuminen	H1, H2, H4, H5, H6, H7, H8	7
3. Rehellisyys ja luottamus	H1, H2, H3, H4, H5, H7, H8	7
4. Henkilökohtainen kasvaminen suhteessa	H1, H2, H4, H5, H6, H7	6

Tässä tutkimuksessa persoonallisuus –teeman alle muodostettiin neljä alaluokkaa, joihin liittyvät tekijät vaikuttavat aineiston perusteella myönteisesti parisuhteessa koettuun onnellisuuteen. Haastateltavat pariskunnat kokivat, että persoonallisuuksien yhteensopivuudella, parisuhteeseen sitoutumisella, rehellisyydellä ja luottamuksella sekä molempien henkilökohtaisella kasvamisella suhteessa on parisuhteen onnellisuutta lisäävä vaikutus.

Persoonallisuuksien yhteensopivuus

Aineiston perusteella näyttää siltä, että puolisoiden persoonallisuudet vaikuttavat paljon parisuhteessa koettuun onnellisuuteen. Kaikista haastatteluista nousi esille, että puolisoiden tietynasteinen samankaltaisuus tukee parisuhteessa koettua onnellisuutta. Samankaltaisuus ilmeni samanlaisina arvoina ja mielenkiinnon kohteina. Toisaalta haastateltavat pariskunnat kokivat, että persoonallisuuksien erilaisuus auttaa täydentämään parisuhteessa toinen toistaan. Erilaisuuden koettiin tukevan suhteen kehittymistä ja laatua, kunhan taustalla on puolisoiden jakama samankaltainen arvopohja. Samankaltainen arvomaailma vaikuttaisi siis kompensoivan persoonallisuuksien erilai-

suutta ja tuovan parisuhteeseen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kun arvomaailmat ovat samankaltaiset, haastattelujen perusteella myös kiinnostuksen kohteet ovat samanlaisia, mikä näyttää ohjaavan pariskuntia viettämään aikaa toistensa seurassa ja tekemään asioita yhdessä.

Mikko ja Janna, 29 vuotta naimisissa ollut pariskunta, kuvasi samanlaisen arvomaailman ja mielenkiinnon kohteiden merkkitystä yhteisen ajan viettämiseen. Kun molemmat ovat kiinnostuneita lähtökohtaisesti samoista asioista, asioita tehdään yhdessä silloin, kun siihen tarjoutuu mahdollisuus. Samankaltainen yhteisten mielenkiinnon kohteiden merkitys yhteisen ajan ottamiselle välittyi myös muista haastatteluista.

”Niin, ja me aika pitkälle tietyistä asioista ajatellaan samal lailla. Et meil on arvomaailmat aika pitkälle samanlaiset. Et sit, ku puhutaan isoista kokonaisuuksista, ni ne on aika pitkälle samanlaisia. [...] Me ollaan, se on sit se meiän vahvuus niinku.” (Mikko, H6)¹

”Niin, jos aatellaan sitä, että me rakastetaan molemmat mökillä oloa, et se on meille niinku ihan kauheen tärkeä. Ja sit just se, että me voidaan olla vaik seittemän tuntia vesillä järvellä kalassa yhdessä [...] Mut siis me nautitaan tavallaan niinku ihan hirveesti, niinku siit luonnos olosta. Et se on meille niinku tärkeä. Ja Mikko on alkanu oppii mun kans lähtee vähän sienestää ja silleen niinku. Et tavallaan, ku toinen on tykätyny johonkin, ni sitten toinen on vieny toisen mukanaan.” (Janna, H6)

Haastattelujen perusteella puolison erilaisuus näyttää haastavan ajattelemaan asioita laajemmin, myös puolison näkökulmasta. Puolison erilainen temperamentti koettiin monessa parisuhteessa kuin kallioksi johon voi nojata silloin, kun on vaikeaa. Kun puoliso ei reagoi samalla tavalla kaikkiin tilanteisiin, esimerkiksi stressaannu niin herkästi, koettiin sen rauhoittavan stressaantumaa taipuvaisen puolison tunnetiloja ja rauhoittavan tilannetta. Merkille pantavaa olikin huomata, että puolison elämänmyönteisyys tai tapa olla ottamatta asioita niin vakavasti saattoi tarttua myös toiseen puolisoon ja auttaa sitä kautta vaikean hetken ylitse. Lauri ja Vilma, vajaan neljä vuotta avoliitossa elänyt lapseton pariskunta, kuvasi puolisoitten erilaisuuden hyötyjä seuraavasti:

”Mä olen sit tasapainottava tekijä siinä. Tuolta tulee kuumaa vettä, se käy täällä lauhduttimessa, sit se on jo sellasta sopivan lämpöstä tossa välillä. Sä oot sit se boileri josta tulee lämmintä vettä. Mut sit yhdessä meistä tulee sitte semmosta sopivan lämpöstä [naurua].” (Lauri, H4)

¹ Nimet on muutettu tutkittavien anonymiteetin säilyttämiseksi

”[...] jos ois toinen samanlainen ku minä, ni vois olla että [naurua Vilma].” (Vilma, H4)

”Että se ois katastrofi.” (Lauri, H4)

”[...] Se on niinku, se on maailman ihaninta, kun Lauri ei ota niin vakavasti asioita. Se on mulle ihan huippu piirre, koska mä oon ite vähän vakavuuteen taipuvainen luonne.” (Vilma, H4)

Myös 11 vuotta naimisissa olleet kolmen lapsen vanhemmat Marko ja Henna olivat kokeneet persoonallisuuksien erilaisuuden myönteisenä asiana. Markon positiivinen vire on auttanut Hennaa ottamaan elämää rennommin vuosien saatossa. Toisaalta taas Hennan maanläheisyys ja rauhallisuus oli auttanut ”lentelevää ja liitelevää” Markoa rauhoittumaan. Vaikka he kokevat olevansa tässä mielessä vastakohtia, he toivat kuitenkin esille sen, että he jakavat samanlaisia arvoja ja ajattelevat asioista yleensä aika pitkälle samalla tavoin, mikä oli kantanut heidän parisuhdettaan.

”Se vaan oli sellanen maan läheisyys. Ehkä sellanen vastakohta itestä. Et Henna on tämmönen maanläheinen ja sit semmonen jalat maassa. Ku ite on semmonen, et lentelee ja liitelee.” (Marko, H3)

”Ni sitte kumpiki jotenki tasaa toisiansa niissä, et se on jotenki semmonen. [...] Tavaltaan semmonen elämänmyönteisyys ja semmonen niinku just mitä Marko ite sano, et niinku on pilvissä silleen. [...] Et semmonen vastakohta, et ite niinku saa sit siitä semmosen, et hei, ei elämä oikeesti niin kauheen vakavaa oookkaan.” (Henna, H3)

”Mut asioista aatellaan aika paljon samalla tavalla.” (Marko, H3)

”Niin, semmoset perusarvot, ne on meillä samanlaiset.” (Henna, H3)

Niko ja Kaisa, 14 vuotta yhdessä olleet kahden lapsen vanhemmat, toivat esille persoonallisuuksien samankaltaisuuden mukanaan tuomia hyötyjä, mutta toisaalta myös sen, kuinka toisen rauhallisempi asenne haastavissa tilanteissa voi auttaa puolisoa käymään läpi omaa, henkilökohtaista kasvuprosessiaan. Kaisa oli kärsinyt masennuksesta ja ahdistuksesta nuoruudestaan saakka, mutta päässyt niistä Nikon kanssa elettyjen vuosien kuluessa ylitse. Hän kertoi oman terapiassa käymisensä lisäksi miehensä rauhallisuuden, mutta toisaalta myös luonteen vahvuuden ja periksiantamattomuuden, olleen suuri tuki tässä prosessissa. Niko puolestaan kertoi Kaisan auttaneen häntä ymmärtämään monia asioita uudella tavalla. Eli temperamenttien erilaisuuden oli koettu hyödyttäneen suhteen molempia osapuolia, mutta jotta muutos oli ollut mahdollista, oli suhteessa keskusteltu paljon asioista, välillä myrskyisästikin. Asioiden esille nostamiseen oli heidän mukaansa vaikuttanut se, että molemmat ovat vahvasti asioita tun-

teviä ja kokevia persoonia, minkä vuoksi yhteiselämää haastavia asioita oli otettu rohkeasti tapetille, ja niistä oli keskusteltu.

”Molemmat me ollaan tosi vahvoja luonteeltaan. Siis todella vahvoja. Et sen takii varmasti on myrskynnykki, mut se on taas sitte meille voimavara. Et jos Niko ois pehmeempi, ni en mä ois sen kanssa. Mut me tunnetaan molemmat tosi vahvasti. Kaikkea. Niin se on jotenki kantava voima myös siinä että. [...] Niko vaan täydentää mua. Se on niin, se on niin kallio mitä vasten mä oon myrskynny ihan tautisesti, ja ei-pä tuo oo kaatunu.” (Kaisa, H7)

Persoonallisuuksien yhteensopivuus ei näyttäytynyt aineiston valossa kuitenkaan valmiina ”pakettina”, joka olisi tullut itsestään pariskunnan tavatessa toisensa, vaan pariskuntien haastatteluista välittyi suhteen eteen töiden tekeminen ja omana itsenä kasvamisen merkitys. Kaiken kaikkiaan tulosten perusteella näyttää siltä, että puolisoiden temperamenttien tietynlainen erilaisuus yhdistettynä samanlaiseen arvomaailmaan ja mielenkiinnon kohteisiin on hyvä pohja onnelliselle parisuhteelle.

Sitoutuminen

Sitoutuminen nousi seitsemässä kahdeksasta haastattelusta esille parisuhteen onnellisuutta tukevana tekijänä. Sitoutuminen liitettiin puheissa tärkeäksi tekijäksi erityisesti haastavista ajoista selviytymisessä – kun molemmilla puolisoilla on halu sitoutua, puolisot ovat valmiita joustamaan ja kestäämään epävarmuuttakin, ja asioiden eteen ollaan valmiita tekemään töitä. Toisaalta sitoutuminen näyttäytyi parisuhdetta rakentavana asiana myös silloin, kun pariskunnan välillä ei ole merkittäviä haasteita. Parisuhteeseen sitoutunut ihminen näyttäisi ottavan puolisoaan huomioon, osallistuvan aktiivisesti yhteisen arjen pyörittämiseen ja hakeutuvan puolison seuraan vapaa-ajallaan.

Jo isovanhemmiksi ehtineillä Mikolla ja Jannalla on takanaan 31 yhteistä vuotta. Heidän haastattelussaan tuli esille vahva sitoutuminen toiseen, ja sen nähtiin mahdollistaneen pitkän, 29 vuotta kestäneen avioliiton. He kertovat käyneensä vuosien saatossa parisuhteessaan läpi niin onnellisia kuin haastaviakin aikoja. Haastatteluhetkellä he elävät parisuhteen kannalta haastavaa aikaa ja Janna totesikin aluksi, kysyessäni heitä haastateltaviksi, etteivät he voi osallistua tutkimukseen, koska eivät koe olevansa juuri nyt kovinkaan onnellisia. Kerroin Jannalle, että osallistuminen on vapaaehtoista, mutta tutkimusta ei tehdä onnellisista parisuhteista, vaan kiinnostuneita ollaan nimenomaan

siitä, minkälaiset asiat tukevat parisuhteen onnellisuutta. He päättivät lähteä mukaan tutkimushaastatteluun.

Jannan ja Mikon parisuhteen haasteeksi on muodostunut viimeisen vuoden aikana Jannan työnkuva ja työorientoituneisuus. Mikko on kokenut tilanteen aika ajoin epäoikeudenmukaisena ja tunnustaa kärsivänsä siitä. Tämänhetkisistä haasteista huolimatta heidän puheissaan tulee esille sitoutumisen lisäksi myös muita parisuhteen onnellisuuden vaikuttavia sisäisiä tekijöitä, kuten persoonallisuuksien yhteensopivuus ja samantyyppiset arvot, jotka näyttäisivät tukevan haasteiden keskellä elävää parisuhdetta.

”Mehän arvostetaan molemmat hyvin pieniä asioita. Siis hyvin niinku tämmösiä, hyvin pieniä arjen helppoja juttuja. Et se on varmaan se suurin pohja sille. [...] Se et toinen ihminen huomioi, arvostaa ja kunnioittaa toisen niinku sitä luonnetta tai sitä niinku toisen halua tai. [...] Siis se on varmaan se tietosuus siitä, et toinen halua olla toisen kanssa.” (Mikko H6)

Janna puhuu sitoutumisesta asenteen kaltaisena tilana – kun on tahdottu myötä ja vastata, ei itselle ensisijaisesti suoda edes sellaista vaihtoehtoa, että suhteesta voisi lähteä noin vain pois. Tämä on saanut Jannan ja Mikon joustamaan vaikeuksien hetkellä silloin, kun asioita ei ole voitu molempia osapuolia tyydyttävällä tavalla ratkaista nopealla aikataululla. He kertovat joutuneensa tekemään toisinaan kompromisseja elämässään. Janna kuvaa heidän parisuhteessa ilmenevää sitoutumista seuraavasti:

”Se, ettei vaan eletä tätä päivää, vaan oikeesti niinku ollaan niinku elinikäiseksi tavallaan niinku. Et ku on tahdottu vasta- ja myötämässä, niin ei oo niinku sitä vaihtoehtoa, et ois jotain muuta, et tavallaan niinku se sellanen.” (Janna H6)

Myös kolmen muun pariskunnan haastattelussa sitoutuminen nousi tärkeäksi tekijäksi erityisesti silloin, kun pariskunnan välillä on ollut vaikeuksia tai elämä on ollut muutoin haastavaa. Annen sitaatti kuvaa muissakin haastatteluissa esiin tullutta luottamuksen tunnetta vaikeuden hetkillä, jonka puolisoa kohtaan tunnettu sitoutuminen on saanut aikaan. Anne kertoo voivansa luottaa siihen, että toinen pysyy rinnalla, ”vaikka mikä tulis”.

”Sitä välillä miettii, et, et oikeesti voi niinku luottaa toiseen ihan niinku sata prosenttisesti että. Ja se, että tietää, että toinen on siinä lähellä, vaikka mitä tulis. Sä oot aina.

Sä oot ihan alusta asti. Sä oot aina, ihan sama mitä oli, ni sää oot, että mää oon tässä.”
(Anne, H5)

”Niin, se että pystyy luottaan, luottaan toiseen. Tai niinku luottaan, et se toinen pysyy siinä ja silleen niinku.” (Kari, H5)

Parisuhteeseen sitoutuminen on saanut aineiston valossa molemmat osapuolet tekemään parisuhteen eteen aktiivisesti töitä ja ratkomaan keskinäisiä ristiriitoja. Kaiken kaikkiaan sitoutuminen näyttäisi olevan tekijä, joka on onnellisessa, tai ainakin koossa pysyvässä, parisuhteessa läsnä jollakin tapaa kaiken aikaa. Se näyttäytyy parisuhteessa varsin monella tavalla, ja sen ilmenemistä onkin haastavaa kuvata yksityiskohtaisesti ja tyhjentävästi. Sitoutuminen näyttäisikin olevan konkreettisten tekojen lisäksi myös ilmassa olevaa tunnetta tai tiedostamista siitä, että toinen pysyy rinnalla niin hyvinä kuin haastavinakin aikoina.

Rehellisyys ja luottamus

Rehellisyys ja luottamus nousivat esille tärkeinä parisuhteen onnellisuutta tukevin tekijöinä seitsemässä kahdeksasta haastattelusta. Rehellisyydestä puhuttiin luottamuksen, mutta myös turvallisuuden tunteen, kanssa samassa yhteydessä – kun puoliso on rehellinen, on turvallista olla parisuhteessa ja puolisoon voi luottaa ihmisenä. Rehellisyys liitettiin haastatteluissa myös sitoutumiseen – kun puolison käytös ja oleminen ovat rehellistä, haastateltavien puheissa luottamus lisääntyy ja sitä kautta sitoutuminen puolisoon vahvistuu.

Haastatellut pariskunnat kertoivat rehellisyyden tulevan esille parisuhteessa muun muassa siinä, että kaikista asioista voidaan ja uskalletaan jutella puolison kanssa avoimesti. Asioista keskusteleminen ja avoimuus taas aineiston perusteella tukevat parisuhteen hyvinvointia ja onnellisuutta. Minna kertoo arvostavansa ihmisissä rehellisyyttä, mitä hän ei pidä itsestään selvyytensä. Rehellisyys näyttäytyy Minnalle toisinaan vaikeana asiana, mutta silti hänen mielestään on tärkeää olla rehellinen itselleen ja toiselle parisuhteessa. Rehellisyys on Minnan mielestä uskallusta puhua kaikista asioista, vaikeistakin. Hänen mielestään sekin on rakkautta.

”Mutta mä mietin sitä et mitä mä niinku Arissa arvostan. Et mä arvostan kyllä ihan hirveesti ihan ylipäätään niinku sellasta rehellisyyttä että. Sit ku pystyy ja uskaltaa olla se rehellinen, niinku puhuu ja sanoo, ni must se on hirveen arvostettavaa niinku ylipäätään ihmisissä. Et vaik siitä puhutaan, et se on jotenki niinku se ois kauheen itses-

tään selvyys se rehellisyys. Ei se oikeesti oo. Sehän on maailman vaikein juttu, vaik se on tosi tärkeä niinku olla itelleen rehellinen ja toiselle. Niin. Mä oon aatellu esimerkiksi et rehellisyyskin on rakkautta. Et sä uskallat olla vaikka rehellinen.” (Minna, H2)

Myös Vilman rehellisyys on saanut tuntemaan luottamuksen tunnetta puolisoa kohtaan. Rehellisyys on hänelle myös rohkeutta sanoa asioista, joista on eri mieltä, tai jotka eivät tunnu hyvältä. Lauri puolestaan kuvaa rehellisyyttä koko luottamuksen perustana, mikä tuli esille myös kuudessa muussa haastattelussa. Rehellisyyden lisäksi Laurin mielestä parisuhteessa tarvitaan kuitenkin muutakin, ja hän nostaa esille ”samalla aaltopituudella” olemisen merkityksen.

”Ehkä se isoin juttu on, et sä oot kauheen turvallinen ja rehellinen. Ja mä tiedän aina, et mä voin luottaa siihen. [...] Niin, koska rehellisyydessä sä et voi koskaan mennä viikaan. [...] Mulla on itellä semmonen filosofia, et jos mä sanon rehellisesti jollekin, et musta tää ei näin niinku skulaa, ni mä oon ainaki tehny sen, mitä mä voin silloin tehdä. Ni silloin mä ootan myös, et mulle ollaan rehellisiä. [...] (Vilma, H4)

”Just meinasin sanoo, et luottamus toisiin ihmisiin, et sen perustana on rehellisyys. Tottakai yhdessä oloon vaaditaan monta muutakin ulottuvuutta. Et vaan se, et oltas rehellisiä toisillemme, ja sit oltas ihan niinku eri maailmoista niinku, ni ei siitä tulis mitään. Vaan että, et semmonen hyvä luottamus niinku samalla aaltopituudella ollessaan, ni se on, se on semmonen.” (Lauri, H4)

Rehellisyyden merkitys nousi kuudessa haastattelussa esille myös varsin arkisissa tilanteissa ja siihen liitettiin se, että jos jotakin on luvattu tehdä, niin se myös tehdään. Tätä kuvaa hyvin Simon ja Anu keskustelusta nostamani esimerkki. Kun seisotaan sanojen takana ja tehdään mitä on luvattu, se kantaa parisuhdetta tulevaisuuteen. Simo liittyy rehellisyyden ja luottamuksen myös läheisyyteen – kun puolisoa kohtaan voi tuntea luottamusta, myös läheisyys parisuhteessa tuntuu hyvältä. Simo sanoitti tämän ääneen, mutta asia tuli välillisesti esille myös muissa haastatteluissa.

”No Anu on hirvee jämpä ja järkevä ihminen tavallaan, et niinkun se luottamus, luottamus et mitä tehään, ni sit tehään kans et, et se ei oo sellasta haihattelua elämässä.” (Simo, H1)

”Ja niinku kyl mun mielest niinku Simoki on tosi semmonen luotettava ihminen että. Että kun sanoo tekevänsä ja hoitavansa jonkun asian, niin ei mun tarvi epäillä sitä. Et se luottamus vaan on olemassa, ni se kantaa sitte siihen tulevaisuuteen. (Anu, H1)

”[...] Se on niinku toinen puoli niinku tavallaan, et se läheisyys sit tuntuu hyvältä, kun on se luottamus kunnossa.” (Simo, H1)

Pariskunnan välistä luottamusta toisiaan kohtaan näyttää lisäävän myös vaikeista ajoista selviäminen. Kun toiselle on voinut näyttää itsestään myös keskeneräisen osan, ja toinen on silti vierellä, se on lisännyt luottamuksen tunnetta parisuhdetta kohtaan. Tyytyväisyys, ja toisaalta myös ihmetys ja kiitollisuus siitä, että on tullut hyväksytyksi virheineen, nousee aineistosta monen haastateltavan puheessa esille. Arin ja Minnan keskustelusta nousee myös kahdessa muussa haastattelussa esille tullut, vaikeuksista yhdessä selviämisen merkitys puolisoiden välisen luottamuksen vahvistumiselle.

”Et sit ku me on käyty läpi tosi rankkoja asioita, vaik me on näin vähän aikaa oltu. Ni sitten siin ehkä tulee se, että siinä on näyttäny itestään ihan kaiken. Oikeesti. Kyl se varmaan tuo sen luottamuksen. Se, että toi on tossa silti. Toi rakastaa mua ja se on tossa kuitenkin. Et ohan se mieletön hyväksyminen niinku oikeesti.” (Minna, H2)

”Nii, et ei puhuta nyt niinku arkipäivän luottamuksesta, sellasesta, et jos toi nyt lupaa antaa vitosen vai antaakse vitosen. Vaan sellasest luottamuksesta, et on turvallinen tunne. Et sä voit luottaa siihen toiseen silleen, et on turvallista puhua. [...] Niin, no se on vaan semmonen tunne, että tuo on juuri paras ihminen minulle että, et se on, et jostain se tulee sieltä se luottamus. Semmonen vahva tieto. Mmm.” (Ari, H2)

Arin tapa kuvata luottamusta vahvana tietona kuvaa myös muissa haastatteluissa käytyä keskustelua luottamuksesta. Rehellisyys ja luottamus näyttävät aineiston valossa olevan pohjalla jo parisuhteen alussa, mutta ne tulevat koetelluiksi erityisesti vaikeina aikoina. Mitä pitempään haastatellut pariskunnat ovat olleet yhdessä, sitä enemmän heillä näyttää olevan kokemuksia erilaisista parisuhdetta koettelevista asioista ja niistä selviämisestä. Vaikka haasteista selviäminen näyttää vahvistavan luottamusta, myös suotuisat, parisuhteen kannalta helpommat ajat ovat aineiston perusteella luottamusta rakentavia ja lujittavia.

Henkilökohtainen kasvaminen suhteessa

Kuudessa kahdeksasta haastattelusta nousi esille molempien henkilökohtaisen kasvun merkitys parisuhteen hyvinvoinnille. Pariskunnat olivat alkuun saattaneet kokea olevansa hyvinkin erilaisia, esimerkiksi toinen avoin ja puhelias, ja toinen taas hiljainen ja vetäytyvämpi, mutta yhdessä eletty elämä oli haastanut molempia osapuolia tarkastelemaan omia käytösmallejaan ja tekemään henkilökohtaista muutosprosessia. Haastatteluista nousi esille puolison vaikutus omaan kasvuprosessiin ja tässä puolison erilaisuus oli koettu hyvänä asiana. Olennaisena henkilökohtaisen kasvun merkityksen

esille nostaneet pariskunnat näkivät molempien osapuolten motivaation sisäiseen kasvuun ja suhteen eteen töiden tekemiseen.

Molempien osapuolten henkilökohtaisen kasvamisen kautta pariskunnat kokivat pysyneensä hiomaan ongelmien ratkaisemisen tapoja, ja sitä kautta tulleen lähemmäksi toisiaan. Asiaa voisi kuvailla jonkinlaisena särmien hiomisena – kun molemmat hiovat itsestään terävimpiä särmiä pois, on helpompaa lähestyä ja ymmärtää puolisoa, ja tulla hänen kanssaan toimeen. Vaikka temperamentti ei itsessään olekaan muuttuva, sen ilmenemistä voi kuitenkin persoonallisuuden kasvun kautta oppia säätelemään (ks. luku 3.3). Tämä persoonallisuuden kasvu tuli esille neljän haastatellun pariskunnan kertomuksissa. Neljä pariskuntaa kuvasi asiaa niin, että hiljaisempi osapuoli, jolle asioista puhuminen oli suhteen alussa ollut haastavaa, oli oppinut sanoittamaan tunteitaan ja ajatuksiaan paremmin. Puheliaampi osapuoli taas oli oppinut kuuntelemaan ja antamaan tilaa toiselle. Näin oli saatu uudenlainen keskusteluyhteys auki, jolloin ongelmia oli opittu ratkaisemaan yhteistuumiin. Tämä oli vaikuttanut myönteisesti parisuhteeseen.

Kolme vuotta yhdessä eläneet Ari, 45, ja Minna, 46, olivat kokeneet eteen tulleet ongelmat niin haastavina, että olivat hakeneet parisuhdeterapiasta apua tasapainoisen suhteen rakentamiseksi. Keskinäinen vuorovaikutussuhde oli ollut heidän mukaansa toimimaton johtuen erilaisista temperamenteista, sekä asioista, joita oli tapahtunut aikaisemmissa parisuhteissa. Arin aikaisemmassa parisuhteessa ei oltu hänen sanojensa mukaan puhuttu koskaan ongelmista, vaan ongelmat oli ”lakaistu maton alle” ja asiat olivat olleet ”aina hyvin”, vaikka olisi tuntunut pahaltakin. Minna taas kertoi olevansa ihminen, joka on tottunut aina puhumaan asioista suoraan. Tämä keskinäinen erilaisuus oli aiheuttanut jännitteitä Arin ja Minnan välille ja keskusteluyritykset olivat jottaneet usein riitaan. Molemmat olivat kuitenkin olleet halukkaita hakemaan ammattiapua ja kasvamaan ihmisenä, mikä oli pariskunnan mielestä ollut ratkaiseva tekijä ongelmien selvittämisessä ja uusien toimintamallien löytämisessä. Haastatteluhetkellä he kokivat parisuhteensa toimivan hyvin, ja molemmat kokivat tyytyväisyyttä puolisoonsa ja elämäänsä. Minna kuvasi heidän yhteistä matkaansa ongelmien selättämisessä seuraavasti:

”Mut mun mielest me on kyl nyt opittu, et me ehkä pystytään jo vähän kattomaan sitä tilannetta, et se ei enää mee ihan niinku nii. Et sitä on pitäny harjotella, mut se on aika hienoo. Sen takia mä oon meistä ylpee, koska me on pystytty siihen niinku kumpiki. Eihän se onnistu sillee, et vaan toinen. [...] Et jos mä oon ollu hyvä puhumaan, ni nyt mä oon oppinu siihen omaan itseeni vetäytymään. Ja mä aattelen et se on niinku Arin ansiota. Mutta että se on vieny mua enemmän eteenpäin, ku mikään niinku oikeesti. Et nää on meiän niitä oppikohtia, et missä me voiaan myös niinku oppia toisiltamme. Et mä oon oppinu ehkä just ottaa vähä lunkimmin ja toinen vähän ottaa sitä vastuuta. Et toiselle on tullu sitä tunnetilaa enempi, ja sit taas mulla ei oo ihan niinku enää.” (Minna, H2)

Myös Vilma nosti esille aikaisemman parisuhteen verraten sitä nykyiseen parisuhteeseen Laurin kanssa. Hänen mielestään se, että oikea ihminen on vierellä, voi jo itsessään mahdollistaa tietynlaisen positiivisen muutoksen puolisoissa, tai jo ihmisessä olemassa olevan hyvän esiin tulemisen. Aikaisemmassa parisuhteessa Vilmalla ei ollut ollut rauhallista puolisoa vastassaan, vaan ex-puoliso oli käytöksellään provosoinut temperamentiltaan helposti ärtyvää Vilmaa. Vilma oli usein vetäytynyt mököttämään, ja mököttämistä ja pahaa mieltä oli saattanut jatkua pitkäänkin. Laurin kanssa hän oli kokenut asian päinvastoin. Nyt hän kokee, että suuttumuksen hetkellä vastassa on joku, joka suhtautuu häneen siten, että hän ei pääse enää tunnemielessä sellaiselle ”leवलille”, jolle tapasi ajautua ex-kumppaninsa kanssa. Mököttämiset ovat muuttuneet lyhyemmiksi suutahduksiksi.

”Jos mä mietin edellistä suhdetta, jossa olin viis vuotta ja menossa naimisiin ja kaikkee, niin kyl mä oon ihan, ihan erilainen. Ehkä se oli myös merkki siitä, et ei ollu ihan hyvä. [...] Mutta ehkä se on just se, kun se ihminen on se oikee ni, niin se on jo ollu mulle riittävä tietynlaiseen rauhottumiseen. [...] Ni se on ihan tosi kiva, et mä opin ihan hirveesti Laurilta. Must tuntuu, et mä oon sellasessa elämän koulussa, eiku siis ihan hyvällä musta tuntuu, että mä oon. [...] Niin tavallaan se, et siellä ei oo aikaisemmin ollu sitä henkilöä, joka on pysyny rauhallisena tai jotain. Niin nytten sellanen on, ni se voi olla sellanen vaan se, että, et mää en oo sen ihmeemmin kehittyny mihinkään vaan se, et mul on vastassa joku, joka tekee tiettyjä asioita eikä päästä mua sille tasolle.” (Vilma, H4)

Myös Vilman puoliso Lauri pohti sitä, onko henkilökohtaisessa muutoksessa lopulta kysymys pelkästään ihmisen itsensä muuttumisesta. Hän kuvasi asiaa ”monimutkaise-na syy-seuraus –suhteena”. Lauri peilasi asiaa Vilman hänen rinnalla kokemaan henkilökohtaiseen rauhoittumiseen ja positiiviseen muutokseen, mutta myös omaan kokeemukseensa siitä, että hän näkee käytöksensä olevan hyvällä tavalla erilaista Vilman rinnalla, kuin aikaisemmassa suhteessa. Laurin mielestä suotuista ympäristö, tässä yh-

teydessä parisuhde, voi houkutella ihmisestä positiivisia puolia esille, sellaisia jotka olivat jo aikaisemmin olemassa, mutta joiden ilmeneminen ei ollut ”väärän” ihmisen rinnalla mahdollista.

”Niin, vääränlaisen ihmisen kanssa niinku saattaa olla, et tulee tollasia (negatiivisia) asioita ittestä esille. Nyt ja tässä niinku voin käsi sydämellä sanoo, et olen niinku ihan oma itteni. Enkä ole mitenkään hirveesti muuttunut että. Mut mun mielestä ihan toi, että kyl se niinku tavallaan vääränlainen seura sit tekee hallaa, hallaa niinku silleenki, et sit tulee itestäki silleen huonoja piirteitä esille, mistä toinen voi sit sanoa, et toi on ihan tyhmä, kun toi on tollanen. Et ei sit, ku ollaan niinku jonkun toisen ihmisen kans, ni se sit käyttäydykään taas sit silleen. Se on semmonen monimutkanen syy-seuraus suhde silleen että.” (Lauri, H4)

Toisaalta henkilökohtainen kasvaminen ja muutosprosessi parisuhteessa voivat aineiston perusteella liittyä myös vanhemmaksi tulemisen mukanaan tuomiin haasteisiin. Lapsen synnyttyä ei enää ollakkaan pelkästään puolisoita, vaan ollaan myös isä ja äiti. Annen ja Karin mielestä äidin ja isän rooliin kasvaminen on vaatinut molemmilta muutosta ja sisäistä kypsymistä. He kertovat, että tärkeää tässä kasvuprosessissa on ollut kokemus siitä, että roolit puolisoina eivät ole murtuneet, vaan tietty psyykkis-fyysinen asetelma on säilynyt lapsista huolimatta.

”No me tehtiin netissä semmonen kysely, missä oli läheisyys ja seksi ja kaikkee, ni se, että me puhutaan niistä. [...] Kumpiki sano, et semmoset pienet asiat just niinku, et miten niinku vaik kehuu toista tai silittää, halaa, pussaa. [...] Niin, niin, tai et just se semmonenki, että kumpiki sanoo, että mä saan, tai mä tunnen itteni naiseks ja toinen tuntee ittesä mieheks, et ei olla vaan isä ja äiti.” (Anne, H5)

Kaiken kaikkiaan näyttää siltä, että parisuhde haastaa molempia puolisoita tarkastelemaan omia käyttäytymis- ja toimintamallejaan. Henkilökohtaisen muutoksen tarve tai laajuus sen sijaan vaikuttaisi olevan hyvin yksilökohtaista ja riippuvan kunkin parisuhteen osapuolista ja elämäntilanteesta. Myös menneisyydellä ja aikaisemmilla parisuhteilla näyttää olevan vaikutusta nykyiseen parisuhteeseen ja siihen, kuinka asiat koetaan ja miten niihin reagoidaan. Merkillepantavaa aineiston perusteella on se, että hyvässä parisuhteessa henkilökohtainen muutos nähdään paitsi mahdollisena, myös myönteisenä asiana. Henkilökohtaisella kasvulla on haastateltavien mielestä ollut suotuisia vaikutuksia omaan itseen, mutta myös parisuhteeseen.

6.1.2 Puolison arvostaminen parisuhteen hyvinvoinnin tekijänä

Puolison arvostamisen merkitystä parisuhteessa koettuun onnellisuuteen kartoitettiin haastattelussa arvostus –teeman alla olevilla kolmella kysymyksellä (ks. LIITE 1 Puolistrukturoitu teemahaastattelurunko). Aineistosta nousi esille kolme alaluokkaa arvostaminen –teeman alle, jotka on esitelty taulukossa 7. Taulukosta ilmenee myös se, kuinka monessa haastattelussa alaluokan sisältämät ilmiöt nousivat esille.

Taulukko 7. Arvostaminen -teeman alle muodostuneet alaluokat ja haastattelut, joista ne nousivat esille.

Ryhmittely alaluokiksi	Haastattelut, joissa tuli esille	Yhteensä
Sisäiset tekijät:		
Arvostaminen		
1. Vastavuoroisuus	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8	8
2. Puolisoiden oma aika ja tila	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8	8
3. Puolison epätäydellisyyden hyväksyminen	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8	8

Aineiston perusteella puolison arvostaminen on tekijä, joka vaikuttaa parisuhteessa koettuun onnellisuuteen monella tapaa. Arvostaminen näkyi eri tavoin haastateltujen kertomuksissa, mutta se liitettiin kaikissa haastatteluissa vastavuoroisuuteen, puolisolle oman ajan ja tilan sallimiseen sekä puolison epätäydellisyyden hyväksymiseen.

Vastavuoroisuus

Kaikki haastatellut pariskunnat nostivat vastavuoroisuuden esille yhtenä arvostamisen osoittamisen keinona. Tähän liittyi se, että molempien panostukset puolisoa, kotia tai lapsia kohtaan huomattiin ja niille annettiin arvoa. Haastattelujen perusteella arvostaminen ei välttämättä tule aina esille sanallisena, vaan se voi olla esimerkiksi juuri vastavuoroista kotitöiden tekemistä, lapsista huolehtimista tai oman ajan järjestämistä. Tärkeänä nähtiin toisen parhaan ajatteleva, mikä saa puoliset toimimaan toisiaan huomioiden.

Merkillepantavaa on, että haastateltavat pariskunnat eivät välttämättä olleet tehneet tarkkaa työnjakoa kodin ja arjen pyörytykseen liittyvistä asioista, vaan tehtävät jakautuivat molemmille luontevasti ikään kuin itsestään. Esimerkiksi Minnan ja Arin suhteessa vapaaehtoisuuteen perustuva vastavuoroisuus töiden jakautumisessa kuvaa

myös muissa haastatteluissa esille tullutta, molempien puolelta tulevaa arvostamista ja toisen parhaan ajattelemista. Minnan mielestä arvostaminen näkyy myös vastavuoroisena asenteena. Hänen mielestään asioista ei aina tarvitse erikseen sopia, vaan vastavuoroisuus tulee luonnostaan, kun molemmilla on reilu asenne puolisoa kohtaan. Silloin molemmat osapuolet näyttävät oman tekemisen kautta arvostamisensa puolison panostuksia kohtaan.

”Koska musta se (arvostaminen) ei välttämättä oo tekoja, vaan se voi olla myös sellanen asenne, että asennoituu sillee, että niinku hienoo et sä hoiat ton noin. Et kyl tästä taas niinku mennään, ja no mä hoidan nää, et älä sä näistä huolehi et.” (Minna, H2)

”Niin. Kyl mä arvostan tosi paljon sitä, et Minna tykkää pitää kodin siistinä.” (Ari, H2)

”Ja mä arvostan sitä, et Ari tekee sitä ruokaa ja on tosi sellanen (aktiivinen).” (Minna, H2)

Henna kertoi, että hänellä on tapana, pyytäessään palvelusta mieheltään, ehdottaa samalla suoraan jotakin vastavuoroista palvelusta, jonka hän voi sitten tehdä miehensä hyväksi. Heillä tähän vastavuoroisuuteen liittyi myös keskinäistä huumoria, Hennalla kun on tapana ehdottaa miehelleen vastapalvelukseksi usein jotakin sellaista, mistä miehen on vaikea kieltäytyä, esimerkiksi selän hieromista. Henna saa näin ollen useimmiten myös oman toiveensa läpi. Toisaalta Henna kantoi selkeästi huolta miehensä helposti kipeytyvästä selästä, ja hänestä välittyi halu olla miehelleen avuksi ja lievittää tämän kipua. Tällaisesta vastavuoroisuudesta molemmat kokevat hyötyvänsä, ja voivat tuntea olevansa arvostettuja toinen toisilleen.

”Ite aattelen silleen, että ite tulee iloiseksi siitä, jos joku toinen on ilonen jostaki asiasta. Elikkä mulla tulee itellä hyvä mieli siitä, kun Hennalla on tuota harrastuksia tuossa pihassa” (Marko, H3)

”Niin, ja sit sen just näkee hyvin siitä, että ku se Marko mielellään aina tekee ja touhuaa niitä mulle. Nii, että justiin, ku on vaikka rakentanut ton kasvihuoneen. [...] Siitä on toisaalta tullu semmonen vitsiki, että teetkö mulle ton, ni mä voin hieroo sun selkää.” (Henna, H3)

Puolison arvostaminen vastavuoroisena huolehtimisena toinen toisistaan tuli esille myös muulla tavalla aineistossa. Puolisot näyttivät aistivan herkästi toistensa olotiloja, ja jos toisen nähdään olevan väsynyt tai kuormittunut, herää toiselle yleensä halu lievittää toisen ikävää olotilaa. Arvostaminen näyttäisikin olevan yksi tapa osoittaa myös

rakkautta. Simon sitaatti kuvaa mielestäni hyvin tätä muissakin haastatteluissa esiin noussutta asiaa.

”Ja sit ehkä se on mun mielestä aika mahtava asia meiän elämässä, et ku toinen on väsyny ja tarvii lepoo ja aikaa, niin, niin mäkin pystyn tekee sellasii asioita, mitkä auttaa meiän arjessa. Niin, et niinku siinä mielessä niin ollaan tasavertaisia. Ja siit mä oon ilonen, et hän pitää minun niinkun hyvinvoinnistani huolta. Ni sä huolehiti, et mä saan lepoo.” (Simo, H1)

Avoliitossa elävät Laura ja Saku, 9 vuotta seurustellut lapseton pariskunta, kertoivat, että heillä arvostaminen näkyy vastavuoroisuutena arjen pyörittämisessä – se tekee ja ottaa arjesta vastuuta, kummalla on enemmän aikaa. Tällainen vastavuoroisuus nousi esille myös kaikkien muiden pariskuntien haastatteluissa. Sakun ja Luran elämäntilanne oli muuttunut, mikä oli vaikuttanut myös kotitöiden jakautumiseen. Saku oli aikaisemmin päätoiminen opiskelija, jolloin Laura huolehti toimeentulosta ja teki enemmän kotitöitä. Nyt Laura opiskelee työn ohessa, ja hän kertoo arvostavansa sitä, että Saku on vuorostaan ottanut oma-aloitteisesti enemmän vastuuta kotitöistä.

”No ainakin mulle on ollut nyt suuri apu, just ku on tehny paljon töitä ja opiskellu. Ni mul on kaikki illat, on pitäny tehä kouluhommia. Ni Saku on aika lailla hoitanu nyt eniten meiän kotitöitä. Ja mä kyl arvostan sitä.” (Laura, H8)

Puolison arvostamiseen liittyvä vastavuoroisuus näkyi myös muilla tavoin kuin kotitöiden tai palvelusten tekemisenä haastateltavien parisuhteissa. Tarinoista nousi esiin esimerkiksi vastavuoroinen puolison ymmärtäminen silloin, kun toinen kokee jonkun asian itselleen vaikeana tai haastavana. Tällöin koettiin tärkeänä antaa vastavuoroisesti toinen toiselleen tilaa vetäytyä, ja siirtää mahdollista asioista keskustelemista myöhempään, molemmille sopivaan ajankohtaan. Aineiston perusteella myös molemminpuolinen kiinnostuneisuus toiselle tärkeistä asioista, esimerkiksi harrastuksesta, on puolison arvostamista. Puolison osoittama mielenkiinto ja itselle tärkeiden asioiden jakaminen puolison kanssa ovat saaneet haastateltavat kokemaan itsensä tärkeäksi ja arvostetuksi. Tämä on puolestaan luonut positiivisia tunteita ja hyvää ilmapiiriä haastateltujen parisuhteisiin. Se myös näyttäisi osaltaan tukevan avointa keskusteluilmapiiriä. Alla oleva, Simon ja Anun haastattelusta nostettu, esimerkki kuvaa hyvin myös neljässä muussa haastattelussa esiin noussutta arvostamisen osoittamista vastavuoroisena kiinnostuneisuutena puolison tärkeäksi kokemia asioita kohtaan.

”[...] Kun molemmil on omat kiinnostuksen kohteet ja sit ku löytää sellasen tosi mukavan jutun, sulla se voi liittyä puutarhaan tai johonki, joku ihan muu juttu ku mikä tapetilla, ja mulla se liittyy musiikkiin esimerkiksi tai näin ja, ja ne nyt ei hirveesti liikauta sua. Mut sit, ku mä niinku innostun ja mä niinku pursuun sitä hommaa, ni hän sit suostuu kuutelee mua ja ottaa sen vastaan, et mä saan sen jakaa. Mä saan jakaa sen asian. Ku mun mielest se jakaminen on hirveen tärkeää.” (Simo, H1)

”[...] Sit myös tällasta, et Simo on aika innostunu mun puutarhaväsäilyistä, vaikka sitä ei itteesä niinku kiinnosta se kauheesti. Mut tulee katsomaan kuitenkin aina välillä, että mitä on tapahtunu.” (Anu, H 1)

Kaiken kaikkiaan puolison arvostaminen vastavuoroisuutena tuli haastateltavien tarinoissa esille monin eri tavoin. Yhteistä kaikkien haastateltavien kertomuksissa on se, että vastavuoroisuus on saanut tuntemaan itsenä tärkeäksi, arvostetuksi ja tasavertaiseksi, oli sitten kysymyksessä konkreettinen palvelus tai puolison osoittama mielenkiinto itselle tärkeäksi kokemaan asiaa kohtaan.

Puolisoiden oma aika ja tila

Oman ajan ja tilan ottamisen mahdollisuus koettiin kaikissa haastatteluissa tärkeäksi. Aineiston perusteella puolison suhtautumisella on kuitenkin merkitystä siihen, millaisia tunteita oman ajan ja tilan ottamiseen liittyy. Silloin, kun toinen suhtautuu myöte-mielisesti puolison oman ajan ottamiseen, on helpompi tehdä myös sellaisiakin itselle mielekkäitä asioita, jotka eivät välttämättä kiinnosta toista osapuolta. Lauri pitää tärkeänä tilan antamista puolisolalle, koska sitä kautta välittyy myös puolison arvostaminen.

”Se tilan antaminen. Et ei tuu niinku huono omatunto, ku sä teet jotain. Et se on hieno niinku, et arvostetaan toisen tekemistä.” (Lauri, H4)

Oman ajan ja tilan ottaminen ei kuitenkaan aina ole mutkatonta. Haastateltavien paris-kuntien elämäntilanteet ovat varsin erilaisia, ja lapsettomilla tai niillä pariskunnilla, joiden lapset ovat jo ”lentäneet pesästä”, oman ajan ottaminen saattaa olla helpompaa, kuin pienten lasten vanhemmilla. Anne, kahden alle kouluikäisen lapsen äiti kertoikin, että hänelle on ollut tärkeää miehen osoittama tuki oman ajan ottamiselle. Muutoin hänellä olisi aika ajoin voinut omien sanojensa mukaan jäädä oma aika kokonaan ot-tamatta, vaikka hän on kokenut sen tukevan omaa jaksamista ja parisuhdetta.

”Se on aina tosi reilua silleen, et sä pistät aina meidät omien asioiden eelle. Ja sit jos mä tartten vähän tuuletusta, ni sää oot, sanot, että sä laitit lapset nukkuu, et lähe vaan kahville jonnekin tai.” (Anne, H5)

Parisuhteen kuluessa haastateltavat kertovat löytäneensä paljon yhteisiä mielenkiinnon kohteita ja tekevänsä asioita yhdessä. Kuitenkin aineistosta nousee esille myös oman, henkilökohtaisen alueen pitämisen tärkeys parisuhteesta huolimatta. Kuusi kahdeksasta pariskunnasta kertoi pitävänsä tärkeänä sitä, että molemmilla voi olla ”oma juttu”, johon toinen osapuoli ei kuulu. Tämä liitettiin tietynlaiseen henkilökohtaiseen tarpeeseen itsenäisyyden säilyttämisestä parisuhteesta huolimatta, ja toisaalta myös mahdollisuuden toteuttaa omaa itseään ja persoonallisuuttaan. Hennan sitaatista nousee tiivistetyksi esille muissakin haastatteluissa esiin noussut puhe itsenäisyydestä ja oman itsen toteuttamisen tärkeydestä.

”Tai silleen tiettyä semmosta itsenäisyyttä kumpiki tarvitaan. Että vaikka ne tavallaan kohdistuu eri juttuun tai silleen, ni kummallaki tarvii olla ne omat juttunsa että. [...] Että kumpikin saa toteuttaa tavallaan yksilönä myös itteensä sit siinä. (Henna, H3)

Aineiston perusteella molempien puolisoitten oman ajan ja tilan ottaminen nähtiin tärkeänä myös sen vuoksi, että parisuhteesta ei muodostuisi symbioosia, josta on vaikea irrottautua ottamaan omia hetkiä. Haastatellut pariskunnat kuvasivat olevansa monella tapaa myös erilaisia puolisonsa kanssa, minkä vuoksi heillä on henkilökohtaisia kiinnostuksen kohteita, joita puoliso ei välttämättä jaa heidän kanssaan. Näin ollen oman ajan salliminen puolisolle näyttää olevan yksi tapa osoittaa myös arvostamista toisen persoonaa ja ainutlaatuisuutta kohtaan.

Oman ajan ja tilan ottaminen ei kuitenkaan näytä olevan arjessa aina niin jouhevaa kuin puheissa. Esimerkiksi työkiireet, kodin askareet ja lasten harrastukset vaativat paljon aikaa, ja olivat asettaneet aika ajoin haasteita oman ajan ottamiselle. Toisaalta, vaikka lapset ovat jo kasvaneet ja muuttaneet omilleen, oman ajan ottamiseen voi siitä huolimatta liittyä vielä epävarmuutta. Aikaisemmin kerrottu annen Annen esimerkki valottaa näin ollen asiasta yhtä puolta – puolison on hänen mielestään hyvä joskus kannustaa toista oman ajan ottamiseen. Minna puolestaan nostaa esille kolikon kääntöpuolen. Hänen mielestään on tärkeää, että puoliso on myös itse aktiivinen oman ajan ja tilan ottamisessa näyttäen selkeästi, milloin hän sitä tarvitsee. Toinen osapuoli ei välttämättä osaa sitä toiselle tarjota juuri silloin, kun se olisi tarpeellista.

”Mut siis sit tällasesta oman tilan ottamisesta me puhuttiin ihan konkreetisti. Et jos sä otat oman tilan, ni ota se ihan. Et mulle on hirveen tärkeätä, et sä näytät, et sä otat sen.” (Minna, H2)

Kaiken kaikkiaan oman ajan ja tilan ottaminen näyttäisi aineiston perustella liittyvän puolisoiden henkilökohtaiseen tarpeeseen toteuttaa omaa persoonallisuuttaan. Se, mitä oman ajan ottaminen haastateltaville tarkoittaa, näyttää riippuvan henkilöstä itsestään, hänen persoonastaan ja mielenkiinnon kohteistaan. Yhdelle oman ajan ja tilan ottamiseen riitti takahuoneeseen vetäytyminen kitaran kanssa, toiselle se oli yksin puutarhassa touhuamista, jollekin se taas tarkoitti kuntosalille lähtemistä tai kavereiden kanssa kahvittelua kodin ulkopuolella. Yhteistä kaikille haastatelluille pariskunnille on kuitenkin se, että oman ajan ja tilan ottaminen nähdään tärkeänä väylänä säilyttää tietynlainen itsenäisyys huolimatta siitä, että eletään toisen kanssa tiiviisti parisuhteessa.

Puolison epätäydellisuuden hyväksyminen

Kaikissa haastatteluissa nousi esille puolison arvostaminen toisen epätäydellisuuden hyväksymisenä. Tämä näkyy haastateltavien parisuhteissa pyrkimyksenä kärsivälliseen ja kunnioittavaan käytökseen toista kohtaan myös niinä hetkinä, kun puolison käyttäytymistä ei koeta miellyttävänä. Minna ja Ari ovat käyneet yhteisen, kolme vuotta kestäneen suhteensa aikana läpi parisuhdeterapian, koska eivät pystyneet ilman ulkopuolista apua ratkaisemaan suhteessaan olleita ristiriitoja. He kokevat suhteensa olevan edelleen yhdessä kasvamista, ja Minna toi esille sen, kuinka tärkeänä hän henkilökohtaisesti kokee tässä prosessissa Arin hyväksyvän suhtautumisen itseensä omasta keskeneräisyydestään huolimatta.

”[...] Mulle on niinku kauheen tärkeä, et mut hyväksytään semmosena kun mä oon. Vaikka se osa onkin hyvin keskeneräistä vielä. Kuitenki se, et tietää, et tää oli tilanne ja nyt, ja nää oli asiat, mut silti rakastan sua ja sä oot tärkeä mulle. Että ne ei sulje niinku pois toisiaan silleen.” (Minna, H2)

Kun parisuhteessa hyväksytään toisen keskeneräisyys, näyttää se tukevan molempien uskallusta olla omana itsenään myös heikkouksineen. Haastateltavien pariskuntien kertomuksista nousi esille erilaisia yhdessä läpi elettyjä aikoja; niitä kun kaikki sujuu helposti ja hyvin, mutta myös niitä, jolloin elämä haastaa joko molempia tai toista osapuolta. Erityisesti silloin, kun jompikumpi puolisoista kokee olevansa kans-

sa hukassa ja hakee suuntaa elämässään, toisen puolelta tuleva hyväksyvä ja arvostava asenne näyttää olevan tilanteen kannalta rakentavaa. Se on kannustanut eteenpäin, rohkaissut avoimuuteen ja saanut tuntemaan itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi.

Toisen epätäydellisuuden hyväksyminen tuli esille myös toisen väsymyksen ymmärtämisenä ja hyväksymisenä viiden pariskunnan haastattelussa. Haastateltavat toivat esille sen, että aina ei tarvitsekaan jaksaa, vaan toiselle voi suoda myös lepo hetken silloin, kun hän sitä selkeästi tarvitsee. Jannan esimerkki kuvaa hyvin myös neljässä muussa haastattelussa esiin tullutta väsymyksen hyväksymistä ei-vaativana käyttäytymisenä puolisoa kohtaan.

”Se on kuitenkin niinko omalla tavallaan arvostamista seki, et se ymmärtää, et ku mä oon poikki, ni mä oon todella poikki. Ja mä oon aika harvoin poikki, siis silleen niin poikki. [---] Ni hän ei niinku vaadi multa tavallaan enempää ku mä jaksan.” (Janna H6)

Aineistosta nousi esille myös toisen epätäydellisuuden hyväksymiseen liittyen konkreettisen hyväksynnän osoittamisen tärkeys, missä tulee esille empatian näyttäminen puolisolalle huolimatta mahdollisista omista ristiriitaisista tunteista tilannetta kohtaan. Alla oleva Anun esimerkki kuvastaa aineistosta yleensäkin esiin noussutta puolisoitten välistä joustamista ja kärsivällisyyttä ristiriitojen hetkellä. Anun mielestä toiselle voi antaa tilaa olla keskustelematta ja olla hänen lähellänsä, ja siirtää keskustelua molemmille sopivaan ajankohtaan.

”No kyl pitää antaa tilaa toiselle niinku ristiriitatilanteessa, että se niinku se kuohu vähän laantuu. Sitte ihan mun mielest semmonen, ihan just semmonen lähellä olo ja silitely ja fyysinen oleminen siinä. Ne sanat tulee myöhemmin.” (Anu, H1)

Kaiken kaikkiaan puolison epätäydellisuuden hyväksyminen näyttäytyy aineiston valossa merkittävänä tekijänä parisuhteessa. Toisen epäonnistumisen tai puutteellisuuden korostamisen ei nähty auttavan ristiriitatilanteiden ratkaisemisessa, vaan päin vastoin. Sen sijaan myötätunnon eleen näyttäminen puolisolalle silloin, kun hän sitä ehkä vähiten ansaitsisi, näyttäisi toimivan hyvänä tapana saada toinen kokemaan itsensä arvokkaaksi ikävästä tilanteesta huolimatta, mikä osaltaan jo auttaa haastavan tilanteen ratkaisemista. Toisaalta aineistosta välittyi kuitenkin kaikista, myös vaikeista, asioista puhumisen tärkeys, eikä epätäydellisuuden hyväksyminen tarkoittanut haastatelluille pariskunnille huonon käytöksen hyväksymistä. Epätäydellisuuden hyväksymiseen näyttää

sen sijaan liittyvän tietynlainen molemminpuolinen joustaminen ja empatian osoittaminen. Asian voisi ilmaista myös sellaisena suhtautumisena, että toinen osapuoli voi ”säilyttää kasvonsa” epäonnistumisestaan huolimatta.

6.2 Haastateltavien pariskuntien tapa hoitaa ja tukea parisuhdetta

Tutkimukseen muotoiltiin kaksi ulkoisia tekijöitä kartoittavaa alakysymystä, joista ensimmäinen kartoittaa sitä, millaiset teot tukevat hyvää parisuhdetta. Toisen alakysymyksen kautta haluttiin selvittää, millaista vuorovaikutusta parisuhteessa arvostetaan.

6.2.1 Teot välittämisen osoittajina

Tekojen merkitystä parisuhteessa koettuun onnellisuuteen kartoitettiin haastattelussa Teot –teeman alla olevilla neljällä kysymyksellä (ks. LIITE 1 Puolistrukturoitu teema-haastattelurunko). Aineistosta nousi esille kolme alaluokkaa teot –teeman alle, jotka on esitelty taulukossa 8. Taulukosta ilmenee myös se, kuinka monessa haastattelussa alaluokan sisältämät ilmiöt tulivat esille.

Taulukko 8. Teot -teeman alle muodostuneet alaluokat ja haastattelut, joista ne nousivat esille.

Ryhmittely alaluokiksi	Haastattelut, joissa tuli esille	Yhteensä
Ulkoiset tekijät:		
Teot		
1. Puolison palveleminen	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8	8
2. Asioiden tekeminen yhdessä	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8	8
3. Puolison huomioiminen	H1, H2, H3, H5, H6, H7, H8	7

Aineiston perusteella teot voivat tukea parisuhteen hyvinvointia ja onnellisuutta monella tavoin. Kaikista haastatteluista nousi esille puolison palveleminen ja asioiden tekeminen yhdessä sellaisina tekijöinä, joilla on merkitystä puolisoitten väliseen suhteeseen. Seitsemän kahdeksasta pariskunnasta nosti esille myös puolison huomioimisen onnellisuuteen vaikuttavana tekijänä.

Puolison palveleminen

Tekojen vaikutusta parisuhteen onnellisuuteen kartoittavien kysymysten vastauksista nousi kaikissa haastatteluissa esille puolison palveleminen. Puolison palveleminen on aineiston perusteella usein tietoisista ja harkittua, mutta esiin nousi myös puolison palvelemista ilman, että sitä varsinaisesti suunnitellaan tai tietoisesti ajatellaan. Tämä ei-tietoisesti tehty puolison palveleminen vaikuttaisi liittyvän parisuhteen kuluessa muodostuneisiin arkirutiineihin ja työnjakoon.

Merkille pantavaa on, että puolison palvelemiseksi tehtävät asiat voivat olla hyvinkin pieniä, mutta kun niitä on paljon, ne voivat helpottaa arkea huomattavasti. Kuusi kahdeksasta pariskunnasta toi haastattelussa esille, etteivät he ole kiinnittäneet huomiota toiselle tehtäviin palveluksiin, kun ne ovat niin itsestään selviä asioita, mutta kun asiasta juteltiin, he totesivat, että toisen palvelemista tapahtuu loppujen lopuksi melko paljon. Alla oleva ote Annen ja Karin keskustelusta kuvaa sitä, miten parisuhteissa ei toisen palvelemiseen välttämättä kiinnitetä juurikaan huomiota, mutta palvelemista saattaa siitä huolimatta olla paljonkin.

”Kyl me tehään monestikki tommosia pikkujuttuja varmaan kumpiki.” (Anne, H5)

”Joo siis tehään. Mut monesti ne saattaa olla niin pieniä juttuja tai semmosia, ne mitä niinku tavallaan tehään.” (Kari, H5)

”Tavallaan ne on itsestään selviä, mutta ku niitä alkaa miettiä ni.” (Anne, H5)

”Niin, just sillee et ei niitä tuu ajateltu sillee että, että teenpä nyt jotaki toisen hyväks tai nyt toinen teki jotain mun hyväks. Mut sellasii ihan mikä nyt voi.” (Kari, H5)

”Kyl mä monesti mietin, kun mä laitan ruokaa, et haluan niinku laittaa Karillekki. Et niinku sellasta mistä se tykkää.” (Anne, H5)

”Tai sit ku toinen onki heränny aikasemmin ja herää aamulla siihen, et on aamupala valmiina ja kahvi keitettyä. Ni jotenki se, et on voinu nukkua, ja toinen on laittanu aamupalan ja kaikki valmiiks että. [...] Niin ja kyllä mä nyt teen kotitöitä, jos Anne on töissä. Ni kyl mä aina laitan paikat kuntoon sitte illalla.” (Kari, H5)

Yleensä ottaen puolison palveleminen näyttää olevan luonteva tapa kantaa kortensa kekoon perheen arjessa. Kolme pariskuntaa kertoi toisen palvelemiseksi tehtävien asioiden jakautuvan aika lailla sen perusteella, minkä kumpikin kokee itselleen luonteenomaiseksi tekemiseksi. Vilman ja Laurin suhteessa tämä jako tuli esille siten, että Vilma hoitaa heidän molempien pankki- ja laina-asiat niin pitkälle kuin pystyy, ja yli-päättään sellaiset työt, mitkä vaativat eri vaihtoehtoihin perehtymistä ja niin sanottua ”sihteerikkötyötä”. Lauri taas mielellään tekee hanttihommia kotona, kuten remonttia

ja pihahommia, eikä Vilman tarvitse kajota niihin, koska Vilma ei taas koe niitä itselleen niin luontevina.

”[...] Mä kävin pankeissa kaikki lainat ja semmoset. Mut mä tykkään siitä. Mä tykkään ottaa selvää ja mä tykkään käydä läpi vaihtoehtoja. Mä tykkään tehdä, vaik mä en exel taulukkoja osaa tehdä. Mut mä tykkään niinku vähän semmosesta sihteerikkö työstä.” (Vilma, H4)

”Niin ja se on taas ihan sitä, et Vilma tykkää niinku just tommosista, ja mä en sit hirveesti jaksa sitä taas sit. Niinku käytännön tekeminen on taas se, mitä mä teen.” (Lauri, H4)

Myös Hennan ja Markon parisuhteessa toisen palveleminen perustuu omiin vahvuusalueisiin, joita molemmat hyödyntävät yhteisessä arjessa. Marko hoitaa mielellään raha-asioita, jotka eivät ole Hennalle ollenkaan mieleisiä. Markon vahvuutena on myös tekniset hommat ja nikkaroiminen, ja hän on rakentanut Hennalle kasvihuoneen ja kanalan, mistä Henna on kiitollinen ja iloinen, koska hänelle pienkasvien viljeleminen ja eläinten pitäminen ovat lähellä sydäntä.

”Marko on semmosissa asioissa hyvä, missä ite niinku kokee olevansa jotenki niinku huono. Ja sit se vielä tykkää semmosesta, mistä ei ite niinku tykkää että. Jostakin just vaikka talouden pidosta tai sellasesta raha-asioden kanssa puljaamisesta vaikka. [...] Justiin ku on vaikka rakentanut kasvihuoneen ja nytte vähän aikaa sitte laitto ihan miehissään tohon kanalaan katon, että ne pääsee ulos tohon kanat. Ja just se sellanen, et vaik ei se ite niistä niinku harrastuksista tykkää tai niistä, ni se just tykkää osallistua niihin silleen, että tekee semmosia, mitä ite ei niinku saa tehtyä tai muuta. Ja totta kai sitte taas semmoset arkiset niinku mukavat jutut, että just jotaki, että jos joskus kysyn, että voitko hieroo mun selkää, tai voitko harjata mun hiukset tai jotaki, niin siis semmosethan on sitä semmosta ihan.” (Henna, H3)

Puolison palveleminen näyttää olevan vastavuoroista, ja aineistosta välittyy molemminpuolinen palvelemisen halu – kun palveluksia saa osakseen, niitä tulee tehtyä mielellään vastavuoroisesti myös toiselle. Lisäksi toisen palvelemisesta on koettu hyvää mieltä, oli palvelun kohteena sitten itse tai toinen. Tämä tulee hyvin esille Simon ja Anun esimerkissä. Simo on ottanut viime aikoina vastuuta arjen pyörittämisestä johtuen Anun kärsimästä tilapäisestä fyysisestä rajoitteesta. Simo kertoi, että toisen palveleminen voi antaa myös tekijälleen onnistumisen kokemuksia, koska siinä voi samalla kokea omaa pystymisen tunnetta osatessaan hoitaa sellaisia asioita, jotka auttavat yhteistä arkea toisen ollessa kykenemätön osallistumaan tekemiseen.

”Ja sit ehkä se on mun mielestä aika, aika mahtava asia meiän elämässä, et ku toinen on väsyny ja tarvii vähän niinku, joutuu vetäytyy ja ottaa lepoo ja aikaa, niin, niin mäkin pystyn tekee sellasii asioita, mitkä auttaa meiän arjessa.” (Simo, H1)

”Melkein aina ei ees tiiä, että mikä asia se on, että mitä toinen tekee hyväks, kun niitä on koko ajan. Ne on osa tätä juttua.” (Anu, H1)

Toisen palveleminen näyttäisi aineiston valossa olevan osittain myös luonnekysymys – yhdelle se voi ollaluonteenomaisempaa kuin jollekin toiselle. Esimerkiksi Minna kertoo tykkäävänsä palvella puolisoaan ja näkee itsensä ”passaavana ihmisenä”. Minnan palveleva asenne oli alkuun tuntunut hänen puolisostaan Arista vaivaannuttavalta, koska Ari ei ollut tottunut aikaisemmassa suhteessaan siihen, että puoliso tekee hänelle palveluksia, vaan Ari oli tottunut hoitamaan kaiken itse. Palvelemiseen näyttääkin liittyvän molempien osapuolten luonteiden lisäksi myös aikaisemmat elämäkokemukset. Palveluksia täytyy myös ”osata ottaa vastaan”, jotta niitä voi saada osakseen.

”Mähän oon semmone et mä tykkään laittaa aamupalaa sille toiselle. Must se on ihanaa. [...] Mut tokihan se on sellanen, et se täytyy olla sellanen, et jos ois pakotettu, ni se ois ihan eri asia, mut ku ei oo semmosii vaatimuksia, ni must se on ihan kiva. Oon sellanen passaava ihminen, et mä tykkään siinä.” (Minna, H2)

”Kyl mul oli vähä opeteltavaa siinäki aluks, et uskalsin ottaa sitä passausta vastaan, et niinku mä tunsin itteni vaivaantuneeks.” (Ari, H2)

”Joo, aluks oli vähän semmonen, et Arin oli vaikee, ku se oli ite tottunu, et hän niinku tekee kaiken, et se et istuu siinä. Et eiku istu vaan siinä et mä laitan.” (Minna, H2)

Kaiken kaikkiaan puolison palveleminen näyttää haastattelujen perusteella olevan vapaaehtoisuuteen, ei pakkoon, perustuvaa. Kun ei tarvitse tehdä toisen eteen asioita pakotettuna, se tuntuu mukavalta. Merkillepantavaa on, että vaikka haastateltavat eivät olleet tehneet omista palveluksistaan numeroa tai ”pitäneet niistä kirjaa”, kuitenkin haastatteluissa nousi esille, että toisen panoksen huomioiminen edes jollakin tapaa tuntuu mukavalta ja toivottavalta, ja se voi myös jatkossa kannustaa palveluksien tekemiseen toiselle. Tämä näyttää liittyvän puolisolta hyväksynnän saamisen merkitykseen. Aina toisen palveluksen huomioiminen ei kuitenkaan ole aineiston perusteella sanallista, vaan se saattoi olla myös vastapalvelusten tekemistä. Puolison palveleminen näyttäisi olevan yksi tapa rakentaa hyvää ilmapiiriä ja välittämisen tunnetta parisuhteeseen.

Asioiden tekeminen yhdessä

Haastatelluista pariskunnista kaikki nostivat esille yhdessä asioiden tekemisen tärkeyden parisuhteen hyvinvoinnille. Yhteinen tekeminen näyttäytyy monenlaisena paris-

kuntien elämässä. Yhdessä saatetaan tehdä esimerkiksi kotitöitä tai ruokaa, käydä kaupassa, tai katsella iltaisin televisiota. Seitsemän kahdeksasta pariskunnasta nosti esille kodin ulkopuolella otettavan yhteisen ajan ja tekemisen merkityksen. Tällainen kodin ulkopuolella yhdessä ”tuulettuminen” liittyy usein harrastuksiin tai yhteisiin mielenkiinnon kohteisiin. Samankaltaiset mielenkiinnon kohteet näyttävätkin olevan asia, joka innottaa haastateltavia pariskuntia ottamaan yhteistä aikaa arjen keskellä. Yhteiset hetket koettiin parisuhteen hoitamisen kannalta hyödyllisinä, kun tarjoutui tilaa ja aikaa jutella, tai vain olla läsnä toiselle.

Marko ja Henna harrastavat veneilyä ja nauttivat molemmat luonnossa olemisesta. Heillä on kolme alakouluikäistä lasta, joten aivan kahdenkeskisiä reissuja heidän ei ole helppoa järjestää. He lähettivät kuitenkin ennakottehtävässään kuvan kuvateksteineen, josta välittyy se, että yhteistä aikaa voi viettää myös lasten kanssa ja silti saada kokemuksen siitä, että on voinut nauttia puolison seurasta. Tähän kuvatekstiin kiteytyy paljon siitä, millaisia asioita ja tunnetiloja yhteiseen tekemiseen koko aineistossa liitetään. Hennan ja Markon esimerkki tuo lisäksi esille myös muissa haastatteluissa esiin tulleen asian, jonka asioiden tekeminen yhdessä mahdollistaa – yhteisistä hetkistä jää mieleen yhteisiä, mukavia muistoja ja kokemuksia, joista voi ammentaa hyvää mieltä myös jälkikäteen. Yhteinen tekeminen ja yhteiset kokemukset näyttävätkin osaltaan tukevan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja parisuhteen hyvinvointia.



”Veneily, yhteinen harrastus ja kiinnostuksen kohde. Aikaa viettää puhtaimmillaan perheen ja puolison kanssa, arjen roolitusten purkaminen ja toisen seurasta nauttiminen. Mukavat muistot ja kokemukset yhteisistä hetkistä luonnon rauhasta nauttien. Kummallakin tilaa ja mahdollisuuksia tehdä itselle tärkeitä asioita; patikointi, päiväunet, elämän yksinkertaistuminen. Tutun ja turvallisen ihmisen kanssa uskaltaa yöpyä missä vaan ja tuntee silti olonsa turvalliseksi.” (Marko ja Henna, H3)

Aineiston valossa asioiden tekemiseen yhdessä tarjoutuu paljon mahdollisuuksia, kunhan ne vain huomataan ja niihin tartutaan. Olennaiseksi asiaksi näyttäisi nousevan molempien puolisoiden motivaatio ja tahto tehdä asioita toisen kanssa. Aineistosta nousi esille lukuisia esimerkkejä siitä, että vaikka tekemisen varsinaisena päämääränä olisi ruoan valmistaminen tai vaikkapa pihahommien tekeminen, siinä tarjoutuu samalla tilaisuus olla puolisolalle läsnä. Yhdessä tekeminen näyttääkin olevan mutkaton ja helppo tapa lähestyä puolisoa ja keskustella arjen kuulumisista tai muista asioista. Anulle yhdessä puuhasteleminen on mieleistä ja hän puhuu saumattomasta yhteistyöstä kertoessaan esimerkkejä siitä, millaisia asioita he ovat tehneet Simon kanssa yhdessä.

”Must se on just parasta, ku tätäki lattiaa rakennettiin, ni mä laitoin niitä palikoita kohdalleen ja Simo naputteli, ja mä toin lautoja ja se sai tehdä, ja se homma eteni. Ja huolehdin ne ruuat ja muut siinä. Et oon apumiehenä Simolle. Ja Simo taas auttelee mua sitten noissa, kun mä teen noit omia puuhasteluja, ni niit painavia asioita huolehtii mulle. Et se on sellast niinku aika saumatonta yhteistyötä. Must se on ehkä kivointa, ku me puuhastellaan yhdessä.” (Anu, H1)

Asioiden tekeminen yhdessä näyttäisi tukevan myös puolisoiden kokemusta siitä, että koti, elämä ja arki ovat yhteisiä. Aineistossa yhteiseen tekemiseen osallistuminen näyttäytyy myös tapana osoittaa puolisolalle halua jakaa elämää hänen kanssaan ja siinä mielessä se liittyy myös sitoutumiseen. Minna ja Ari kertoivat tekevänsä paljon asioita yhdessä, eivätkä he välillä edes huomaa, että kysymyksessä on varsinaisesti yhdessä tekeminen, koska he viettävät aikaa toistensa kanssa niin paljon. Tässä tulee jollain tapaa esille elämän rutinoituminen – kun yhteinen arki on saatu toimimaan, asioita tehdään ilman, että niitä ajatellaan parisuhteen hoitamisena yhteisen tekemisen kautta. Toisaalta juuri pienet hetket vaikuttavat olevan haastatelluille pariskunnille tärkeämpiä, kuin erityisen suuret, järjestetyt yllätykset tai reissut.

”Mut mä mietin sitä niinku, et mitä me tavallaan yhdessä tehään, et sitä ei välillä ees tiedä mitä, et se on välillä sellasta niinku tekemistä. Et me ollaan aika semmonen tiimi. Et me siivotaanki välillä yhdessä. Must se on kiva, et on silleen yhteinen tää homma.” (Minna, H2)

Vaikka Janna ja Mikko elävät kiireistä arkea ja yhteistä aikaa on vähän, he löytävät siitä huolimatta yhteisiä hetkiä. Hetket voivat olla pieniäkin, kuten aamupalahetki, jolloin toisen kanssa ehditään olla läsnä. Mikko viittaa puheessaan menneeseen, siihen mitä hyvää heillä joskus on ollut. He ovat aikaisemmin olleet aktiiviharrastajia, käy-

neet yhdessä treenaamassa jopa viisi kertaa viikossa ja kilpailleet vielä sen lisäksi. Nyt yhteinen harrastustoiminta on supistunut Jannan työn vuoksi yhteen kertaan viikossa, mutta yhteisestä harrastuksesta pidetään siitä huolimatta yhä kiinni. Mikkoa ja Jannaa kuunnellessa tulee vaikutelma, että yhteiset, hyvät muistot menneisyydessä kantavat parisuhdetta silloin, kun siinä on haasteita. Näin ollen yhteinen tekeminen näyttää tukevan parisuhdetta myös pitkällä aikavälillä. Yhteiset muistot ovat jääneet mieleen tärkeinä ja voimaannuttavina asioina eikä yhteisestä harrastuksesta olla haluttu kokonaan luopua, vaan siihen halutaan panostaa edelleen – vaikka edes yhtenä päivänä viikossa.

”Siis se on varmaan, siis se on kokonaispaketti, mikä sen ratkasee. Kaikki se, mikä me ollaan yhdessä, kaikki ne harrastukset. Me ollaan salilla, me reenataan, meil on se yhteinen päämäärä siin asiassa. On se sit se ruuan tekeminen tai. Et kaikki tällassii, mitä on joskus ollu. Ne on ollu erittäin hyviä asioita.” (Mikko H6)

”Niin, näinki pienet asiat, ku että aamupala tehään, tehään yhdessä. Ja juodaan tässä ja katotaan telkkaria. Justiin jotain ihan mitä, ei sil oo mitään merkitystä. Vaan ollaan tässä ja sit niinku lähetään hommiin. Niin tavallaan se.” (Janna H6)

Kaiken kaikkiaan aineiston perusteella asioiden tekeminen yhdessä näyttäisivät tukevan pariskunnan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja onnellisuutta. Vaikka yhteinen tekeminen onkin vain yksi tekijä muiden joukossa, se vaikuttaa olevan merkittävä tekijä siinä mielessä, että se tuo puoliset lähelle toisiaan ja mahdollistaa sitä kautta läsnäolon ja esimerkiksi keskustelun avaamisen mieltä painavista, mutta yhtä hyvin myös mielen iloiseksi, tekevistä asioista. Pariskuntien puheista välittyi yhteisten asioiden tekemisestä puhuttaessa tyytyväisyys ja ilo.

Puolison huomioiminen

Puolison palveleminen ja puolison huomioiminen ovat alaluokkina sisällöllisesti lähellä toisiaan, mutta puolison huomioimisesta muodostettiin kuitenkin oma alaluokkansa, koska sen sisällään pitämät asiat ovat luonteeltaan hieman erilaisia. Puolison huomioimiseen liitetään oma-aloitteinen, tietoinen toiminta, jonka päämääränä on huomioida nimenomaan puolisoa siten, että asia koskettaa konkreettisesti puolisoa itseään ja tuottaa hänelle hyvää mieltä. Näin ollen esimerkiksi vessan siivoamista, joka ei liity suoranaisesti puolisoon itseensä ja hänen henkilökohtaiseen huomioimiseen, ei lasketa puolison huomioiminen –alaluokkaan kuuluvaksi.

Aineistosta nousi puolison huomioimisena esille erilaisia asioita, joista osa oli hyvin konkreettisia huomion osoituksia. Tästä hyvänä esimerkkinä on sauna-esimerkki. Kolme naista toi esille ilahduneensa siitä, että puoliso on lämmittänyt yllätyksenä saunan valmiiksi sellaisena päivänä, kun itse on tullut väsyneenä kotiin raskaan työpäivän jälkeen. Tällainen huomioiminen oli koettu mukavana ja tervetulleena, henkilökohtaisena. Saunan lämmittämiseen liittyi naisten näkökulmasta se tärkeäksi koettu seikka, että kaikki oli laitettu valmiiksi heitä itseään varten, ja he saivat pelkästään nauttia tekemättä mitään.

”Ja kylhän niinku tällasii kivoja saunayllätyksii, et siel on laitettu tosi nätisti. On välillä jalkakylpyvesi valmiina, ja on laventelia siellä löylyvedessä vaikka. Tai jotain kynttillöitä siellä löylyhuoneessa. Ni ne on tosi ihanii yllätyksii, ku mä meen, ni kaikki onki valmiina siellä. [...] Tai pieni asia, esimerkiks se teekupin tuominen. Et ne pienet tuntuu jopa paremmalta siin arjessa, ku ne valtavan isot ja massiiviset.” (Anu, H1)

Toisaalta hyvä mieli tulee jo pienemmistäkin huomion osoituksista, mikä tuli esille kaikissa haastatteluissa. Tutkimukseen osallistuneet pariskunnat eivät ylipäättään tuoneet puolison huomioisesta keskusteltaessa esille yhtään kallista tai niin sanottua hienoa ”ekstremekokemusta”, vaan kaikki kokemukset liittyivät pieniin ja hyvin yksinkertaisiin arkisiin asioihin, joita on helppo toteuttaa. Seitsemän pariskuntaa kertoi ilahduneensa siitä, kun puoliso joskus keittää pyytämättä kahvin tai teen, laittaa sen valmiiksi kuppiin, ja joskus vieläpä tuo sen puolison käteen konkreettisesti. Myös aamupalan laittaminen puolisolalle varta vasten valmiiksi koettiin mukavana huomionosoituksena. Vaikka ruoanlaittaminen luettiin tässä tutkimuksessa myös puolison palveleminen –alaluokkaan, joskus ruoanlaittaminen on erityisempää, toisen ilahduttamiseksi ja yllättämiseksi tehtyä. Silloin on etukäteen mietitty, mistä ruoasta puoliso erityisesti pitää, ja nähty vaivaa raaka-aineiden hankkimiseen, tai vaikkapa puolison lempiviinin ostamiseen, kuten Sakun ja Lauran esimerkissä. Silloin huomioiminen on tuntunut erityisen henkilökohtaiselta.

”Kerran tulin töistä, ni Saku oli tehny itse pitsaa, ja ostanu mun lempi viiniä. Et just tällaset pienet asiat on musta kivoja.” (Laura, H8)

”Niin, ei sen tarvi olla mitään isoo. Et esimerkiks tänään mä viel nukuin, ku väsytti, ni Laura herätti et tuu aamupalalle. Et se oli jo tehny niinku aamupalat mulle ja keittäny kahvit. [...] Ja sit tietenki toisinaan on ihan kiva yllättää jotenki, että on muistanu vaikka synttärit tai nimipäivät, tai ihan minkä vaan.” (Saku, H8)

Kolme haastateltavaa kertoi, että puolison huomioiminen on asia, jota ei ollut ollut aikaisemmassa parisuhteessa. Nykyisen puolison esimerkki oli kuitenkin innostanut myös heitä huomioimaan puolisoaan. Huomioiminen näyttääkin olevan asia, joka saa puoliset tuntemaan kiitollisuutta ja hyvää mieltä, mikä saa toimimaan vastavuoroisesti ja tekemään yllätyksiä ja huomionosoituksia myös toiselle. Esimerkiksi Simo on kokenut Anun järjestämät pienet yllätykset myönteisinä kokemuksina ja kertoo oppineensa sitä kautta huomioimaan myös Anua pienin elein.

”Sä oot hyvä tekee sellasii pienii yllätyksii. Ni mä oon vasta tässä suhteessa oppinut sen että, et toinen voi ilahtua siitä ihan mahottomasti, kun tuo vaikka kukkia.” (Simo, H1)

Vaikka aineistosta nousi esille, että pariskunnat arvostavat yleensä pieniä palveluksia ja huomionosoituksia enemmän kuin jotakin suurta ja erityistä, voi toisen yllättämisen eteen nähty vaiva kuitenkin tehdä suuren vaikutuksen puolisoon. Tästä on esimerkkinä Arin Minnalle tekemä yllätys. Ari on kätevä käsistään ja tykkää tehdä puutöitä. Hän olikin tehnyt Minnalle kauniin korurasian pienine yksityiskohtineen, koska tiesi Minnan arvostavan käsin tehtyjä esineitä. Minna oli erityisen ilahtunut ja yllättynyt tästä lahjasta, ja halusi esitellä sen haastattelun yhteydessä myös minulle. Minnan ilo oli miltei käsin kosketeltavaa.

”Kato mä sain tämmösen. Tää on ihan huippu. Kato, must tää on niin ihana! Mä rakastan kaikkia itse tehtyjä juttuja ja kaikkia niinku. Kato tää on tämmönen niinku. Tääl on mun tällasii kiviä ja. Ja tääl on tällanen. Niin, kato, enhän mä voinu arvata et se on mitään niinku, et se oli. Niin ja siinä oli tollanen niinku.” (Minna, H2)

”Salalaatikko [Ari näyttää puurasian pohjaa, jonne on tehnyt salalaatikon].” (Ari, H2)

Kaiken kaikkiaan toisen huomioiminen näyttäytyy aineistossa huolenpidon ja välittämisen osoittamisena puolisoa kohtaan. Se näyttää olevan myös yksi tapa osoittaa arvostamista, kiintymystä ja rakkautta puolisolle. Puolison huomioiminen saa aineiston perusteella aikaan positiivisia tunteita ja kiitollista mieltä, ja huomioimisesta näyttääkin voivan syntyä positiivinen ”kierre” puolisoitten välille, vaikka toinen osapuoli ei aluksi olisi osannut toista huomioida juurikaan.

6.2.2 Vuorovaikutus parisuhteen kivijalkana

Vuorovaikutuksen merkitystä parisuhteessa koettuun onnellisuuteen kartoitettiin haastattelussa vuorovaikutus -teeman alla olevilla kysymyksillä 1–7 (ks. LIITE 1 Puolistrukturoitu teemahaastattelurunko). Aineistosta nousi esille kolme alaluokkaa vuorovaikutus -teeman alle, jotka on esitelty taulukossa 9. Taulukosta ilmenee myös se, kuinka monessa haastattelussa alaluokan sisältämät ilmiöt tulivat esille.

Taulukko 9. Vuorovaikutus -teeman alle muodostuneet alaluokat ja haastattelut, joista ne nousivat esille.

Ryhmittely alaluokiksi	Haastattelut, joissa tuli esille	Yhteensä
Ulkoiset tekijät:		
Vuorovaikutus		
1. Keskusteleminen ja puolison kuunteleminen	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8	8
2. Rakkauden osoittaminen fyysisesti ja sanallisesti	H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8	8
3. Positiivisen palautteen antaminen	H1, H2, H3, H4, H5, H7, H8	7

Kaikki haastateltavat pariskunnat kokivat vuorovaikutuksen tärkeäksi osaksi parisuhdettaan, ja vuorovaikutuksesta voisi oikeastaan puhua parisuhteen kivijalkana, jonka päälle koko suhde rakentuu. Esille nousi keskustelemisen ja puolison kuuntelemisen lisäksi rakkauden fyysisen ja sanallisen osoittamisen, sekä positiivisen palautteen antamisen merkitys parisuhteessa koettuun onnellisuuteen.

Keskusteleminen ja puolison kuunteleminen

Keskusteleminen koettiin kaikissa haastatteluissa tärkeänä tekijänä parisuhteen hyvinvoinnille. Aineiston perusteella keskusteleminen koetaan väylänä ilmaista omia tunteita ja tulla ymmärretyksi parisuhteessa. Vaikka keskustelua ei aina oltu koettu helpoksi, sen oli koettu olevan tärkeä tekijä suhteen kehittymisessä ja yhteisen elämän rakentamisessa. Neljä pariskuntaa toi esille suhteen jatkuvan kasvun ja muutoksen tärkeyden, ja he kokivat keskustelun olevan olennainen osa tätä prosessia.

Vaikka useimmat haastateltavat kokivat elävänsä elämänsä parasta aikaa, he toivat esille, että elämään kuuluvat myös haasteet, joista on keskusteltava. Heidän mukaansa juuri keskustelemisen kautta suhde voi pysyä hyvänä ja kehittyä myös jatkossa. Oleellisenä nousi esille molempien halu keskustelemiseen ja asioiden selvittämiseen. Simon

sitaatti kuvaa hyvin tätä, myös muissa haastatteluissa esiin tullutta, yhdessä kasvamisen prosessia.

”Must on niinku upeeta, et meiän suhde elää niinku jatkuvaa kasvua. Nytki on hirveesti vaikeista asioista puhuttu ja mennään niinku eteenpäin koko ajan. Mut molemmil on se niinku et, et mennään koko ajan eteenpäin. Ja asiatki muuttuu sitten.” (Simo, H1)

Kaikki pariskunnat toivat esille, että keskusteleminen on silloin haastavaa, kun molemmilla olla henkilökohtaiset tunteet pelissä. Jokaisesta pariskunnasta toinen osapuoli ilmoitti olevansa persoonaltaan puolisoaan helpommin hermostuva, mikä on omalta osaltaan asettanut haasteita rauhallisena pysymiseen ristiriidoista keskusteltaessa. Mielen malti ja pyrkimys keskustella asioista asioina, ei niin tunne edellä, on kuitenkin auttanut haastateltavia pariskuntia keskustelemaan vaikeistakin asioista rakentavasti.

Aineistosta välittyy hyvällä tavalla pariskuntien kasvaminen toinen toistensa rinnalla, mikä on auttanut kehittämään myös keskinäisiä ongelmanratkaisukeinoja. Merkillepantavaa on, että useimmista pariskunnista molemmat osapuolet ovat olleet halukkaita omien toiminta- ja käytösmallien arvioimiseen sekä henkilökohtaiseen muutosprosessiin, vaikka se onkin teettänyt töitä. Tämä on vaatinut puolisoilta asioista keskustelemista. Keskusteleminen ja puolison kuunteleminen nousevatkin aineistossa esille tekijöinä, jotka ovat mahdollistanueet puolison ymmärtämisen sekä henkilökohtaisen, joskus kipeältäkin tuntuvan, kasvamisen suhteessa, mitä kautta puoliset ovat tulleet lähemmäksi toisiaan. Minnan ja Arin haastattelusta nostettu esimerkki kuvaa hyvin myös muita aineistosta esiin nousseita kasvutarinoita, joissa puoliset ovat tulleet lähemmäksi toisiaan henkilökohtaisen muutosprosessin myötä.

”Mut mehän ollaan ihan mielettömii peilejä toisille vuorovaikutustilanteissa. Mut se, et ei mennä niin tunteella niihin tilanteisiin, sitä mä oon harjoitellu. Et pystyy mennä niinku asialla. Ari on sanonukki mulle sen iha äänee, et hän on tosi kiitollinen siitä.” (Minna, H2)

”Puhuminen ei oo ollu helppoo mulle, se on ollu tuskallista ja vaikeeta. Sitä on tuntenu ittesä ihan välillä niinku tyhmäks ja ruoskituks. [...] Se oli alkuun vähä pelottavaa. Se oli kulttuurishokki. Mä sanoin, et mä oon vähän niinku torilla sun kans alasti että. Mut se on niinku tässä kohtaa sitte, ku se oma lukko on auennu, ni sit siitä on kiitollinen, et se on lähteny. Et Minna on auttanu siinä, halusin tai en. Mut tota, kyl sitä semmosta suoruutta on oppinu kestään ja arvostaan.” (Ari, H2)

”No me on mun mielestä opittu, et ku siis tavallaan se oli se vaikeus meiän vuorovaikutus siinä. Mut just se, et yrittää sitte kuitenkin olla rohkeena, puhuu vaan niistä, opetella sitä uutta taitoa.” (Minna, H2)

Kaikissa haastatteluissa tuli esille omien tunteiden sanoittamisen tärkeys, koska muuten toinen osapuoli ei välttämättä ymmärrä, miltä jokin asia puolisoista tuntuu, tai miten hän on asian ymmärtänyt. Kaikki pariskunnat toivat esille, että he ovat temperamentiltaan jossain määrin erilaisia. Tämän vuoksi myös asioihin suhtautuminen tai niiden ymmärtäminen voi olla erilaista. Toisaalta sama asia voidaan myös muusta syystä ymmärtää eri tavoin, eikä puolison tarkoitusta tai ajatuksia välttämättä tavoiteta ilman, että asiasta keskustellaan kirjaimellisesti. Keskusteleminen onkin ollut haastelluille pariskunnille väylä ratkaista ristiriitoja ja lisätä ymmärrystä toisiaan kohtaan, mutta se on ollut myös keino oppia tuntemaan puolisoa paremmin. Hennan ja Markon välinen keskustelu kuvaa hyvin myös muiden pariskuntien kanssa käytyjä keskusteluja vuorovaikutuksen haasteista ja siitä, minkä vuoksi keskusteleminen koetaan tärkeänä osana parisuhteen hoitamista.

”Sit jos mulla alkaa ärsyttää ni kyl mä sen sanon. [...] Niin, ei se mun mielestä huononna vaan päinvastoin se, jos sitä tavallaan jättää niinku sanomatta niitä mitkä oikeesti hiertää, ni sehän sitä huonontaa sitä suhteen laatua. Koska eihän ne asiat niinku häviä olemasta silleen, et niinku jos ei niitä sano.” (Henna, H3)

”Ku on, on jostaki keskusteltu ja väännetty, ja se on ihan yksinkertaset asiat kuitenkin lopun viimein, mitkä sitte saa ratkastua sen ongelman niinku, mitä on kierretty kaukaa ja on etitty niinku ratkasua. Niin se on.” (Marko, H3)

”Koska eihän sitä, jos on erilainen asia toiselle joku juttu, niin eihän sitä voi ymmärtää, miltä se tuntuu siitä toisesta ihmisestä, jos ei se toinen sano. [...] Niin et pystyy kumpiki jotenki sanottaa sen mitä tuntee. Ja että miksi tuntee niin. Että ku sä teet noin, ni se tuntuu minusta tältä. Marko kuuntelee ja et, et tavallaan ymmärtää sen, et mulle tulee tommosta tommonen olo, vaikka sille ittelleen ei tuliskaan niinku. [...]” (Henna, H3)

”Niin, yhteinen kieli, et pystytään niinku kommunikoimaan asioista.” (Marko, H3)

”No kyllähän se, jos kuunnellaan ja ymmärretään, ni siitä tulee semmonen. Tulee ymmärretyksi.” (Henna, H3)

Aineiston perusteella vaikeuksista selviytyminen on vahvistanut parisuhdetta– kun on yhdessä kohdattu haasteita ja niistä on päästy yli asioista keskustelemalla, on samalla opittu tuntemaan puolisoakin paremmin. Jatkossa keskusteleminen onkin koettu helpompana, eivätkä uudet haasteet ole enää horjuttaneet suhdetta samalla tavoin kuin aikaisemmin. Kun ”sarvia on jo kolisteltu yhteen” ja asiat on voitu ratkaista, se on tuonut pariskunnille myös uudenlaista rohkeutta nostaa haastaviakin asioita esille ja käsitellä ristiriitoja. Laurin ja Vilman keskustelu kuvastaa sitä, että vaikka puolisoilla voi olla erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja asioihin, voidaan siitä huolimatta keskus-

telun kautta löytää yhteinen sävel ja päästä asioissa molempia tyydyttävään ratkaisuun ja yhteisymmärrykseen.

”Ni mun mielestä se, et vaik se keskustelu on haastavaaki niinku hyvällä tavalla, ni me pohditaan eri puolia asiasta, mut päädytään sitten niinku mun mielestä, niinku aika hyvään ratkaisuun sillä, et ku toinen on kumminki semmonen, et niinku näin. Se on vaikee selittää.” (Lauri, H4)

”Mut niinku se, et ne näkökulmat ja lähestymistavat on silleen erilaisia, ja tavat on erilaisia, mut silleen siihen saadaan kuitenkin (yhteisymmärrys).” (Vilma, H4)

Joskus puolisoitten välille voi syntyä kuitenkin tilanteita, joissa keskusteleminen ongelmasta ei tuota tulosta, vaan asiasta ollaan eri mieltä. Mikon ja Jannan elämässä on juuri haastatteluhetkellä tällainen tilanne. Mikko toivoisi asioista keskustelemista ja uskoo, että ratkaisu olisi mahdollista löytää käsillä olevaan ongelmaan. Janna taas on vakuuttunut, että asiaa ei voida juuri nyt ratkaista, joten siitä on turhaa edes keskustella. Asia koskee Jannan työn aikatauluttamista ja ennustettavuutta.

”Välil mä toivon sitä, et me pystyttäs keskustelea ja sopii ne asiat. Ja hoitaa asiat niin sanotusti loppuun saakka.” (Mikko H6)

”Ehkä se ristiriitatilanne tulee meillä niinku tavallaan näkyviin parhaiten siinä, että Mikko haluaa vastauksia. Se haluaa vastauksia multa aina tavallaan sellasiin asioihin, joita mä en voi tietää. [...] Et tavallaan ni, tällais asiois Mikko haluis tavallaan ratkasta ne, mut mä en pysty ratkasemaan. (Janna, H6)

”Mä oon tuosta täysin eri mieltä.” (Mikko, H6)

”Niin, niin [nauraa Janna]. Ni se tavallaan niinku sellasissa, niinko se vaatii niinko liikaa sellasia vastauksia, joihinhan mä en voi vastata. Ni mä en halua keskustella niistä asioista, koska mä en voi tietää.” (Janna, H6)

Mikon ja Jannan esimerkki valottaa parisuhteen arkista ja inhimillistä puolta. Aina ei välttämättä voida ratkaista asioita juuri keskusteluhetkellä, vaan myös epävarmuutta ja erimielisyyttä on opittu sietämään.

Yhtenä vuorovaikutuksen kannalta hyödyllisenä tekijänä aineistosta nousi esille tilanetaju, jota voisi kuvata myös tietynlaisena pelisilmänä. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että joskus asioita ei otettu heti esille vaan ajateltiin, että sopiva hetki asiasta keskustelemiselle on ehkä joskus toiste. Eli vaikka haastatteluista välittyikin se, että suoraa ja avointa keskustelua arvostettiin, kuitenkin ei koettu aukottomasti niin, että aina voi tai kannattaa sanoa mitä mieleen juolahtaa. Tämä kuvastanee jollakin tapaa puolisoitten toisiaan kohtaan tuntemaa empatiaa ja ymmärrystä. Puolison tunteminen näyttääkin lisäävän ymmärrystä siitä, millä tavoin ja milloin puolison kanssa on parasta kes-

kustella asioista. Simon ja Laurin sitaatit kuvaavat sitä, miten tilannetaju voi näyttäytyä parisuhteen arjessa.

”Niin. Ehkä sit joskus on sellasii, et ei halua nostattaa jotain juttuu. Just jos sä näät, et se on toiselle nyt vaikee juttu. Sanotaan nyt, että on niinku joku tämmönen traumaa lähellä oleva asia, että tietää, et jos mä nyt rupeen niinku tästä jauhaa, ni se nostattaa turhaa tunteita toisella.” (Simo, H1)

”No tottakai joskus näkee, et nyt ei kannata ehkä mainita tästä ja tästä asiasta. Mut, mut sekin on eri juttu silleen, et ei tuu mikään kauhee kylmä hiki ja paha olo, että sen takii jättää sanomatta. Siis mun mielestä se on just sitä, että ehkä vähän sanatonta vuorovaikuttamista sitte. Että nyt mä annan vähän tilaa, nyt mä tuun tohon, ja nyt mä teen näin että.” (Lauri, H4)

Silloin, kun ollaan puolison kanssa ”tukkanuottasilla” ja keskustellaan mielipiteitä jakavasta asiasta, nöyrytyminen näyttäisi olevan yksi toimiva tapa ratkaista ristiriitatilanteita. Omien virheiden myöntämisen nähtiin olevan avain myös sille, että omaa käytöstä halutaan jatkossa muuttaa siltä osin, kuin se on tuntunut puolisosta ikävältä ja aiheuttanut pariskunnan välille haasteita. Ari ja Simo kertoivat oman käytöksen reflektoinnin ja nöyrytyksen merkityksestä tähän tapaan:

”Ja kyl sitä on niinku joutunu nöyrytymään ittesä eessä monta kertaa. Et se nöyrytyminenki siinä ristiriitatilanteessa edesauttaa sitä konfliktin palautumista.” (Ari, H2)

”Niin ja pitäs olla se maltti siinä, et tavallaan niinku pystyy puhua. Ja niinku olla silleen niinku et hitto, et kai mäkin nyt voisin sitten vähän miettiä, miten tuli sanottua tai tehtyä. Et oliko tää nyt ihan fiksu juttu näin. Mut yleensä mä kyl pyrin siihen, et jos sä oot jotain pyytäny, ni mä pyrin siihen, et mä tekisin jatkossa paremmin.” (Lauri, H4)

Avoimen keskustelemisen lisäksi kaikissa haastatteluissa nousi merkittävänä, hyvään vuorovaikutukseen vaikuttavana tekijänä esille toisen kuunteleminen. Kuuntelemista kuvattiin aitossa läsnäolona, jolloin toinen ei ole omissa ajatuksissaan, vaan osoittaa aktiivisesti kuuntelevansa puolison asian. Myös korjaavan palautteen kuunteleminen ja vastaanottaminen nähtiin tärkeänä osana rakentavaa keskustelua. Anun ja Simon keskustelusta välittyy myös muissa haastatteluissa esiin noussut kuuntelemisen merkitys erilaisissa tilanteissa.

”Sit se, et kuunnellaan sillon, ku toisella on se asia päällä, tai sanottavaa tai jotain semmosta. Että ei vaan oo siel omis ajatuksissaan tai selaile aipädiä tai jotain muuta. Et muut ylimääräiset jutut on pois, et siin keskustellaan.” (H 1, Anu)

”Niin ja kyl se niinku tavallaan se maltti sitte siinä tilanteessa, et niinkun yrittää ottaa toiselta vastaan ja kuunnella, mikä se juttu on, ennen ku sitte antaa suoraa palautetta, koska ei niinku halua ottaa sitä vastaan.” (Simo, H1)

Kaiken kaikkiaan aineiston perusteella avoin keskusteleminen ja puolison kuunteleminen näyttävät vaikuttavan hyväksytyksi ja ymmärretyksi tulemisen tunteisiin. Lisäksi keskusteleminen ja kuunteleminen ovat mahdollistaneet niin hyvien kuin haastavienkin asioiden käsittelemisen, mikä taas puolestaan näyttää saattaneen puolisoita lähemmäksi toisiaan ja vahvistaneen keskinäistä parisuhdetta. Jokaisella haastateltavalla pariskunnalla oli kuitenkin oma tarinansa kerrottavanaan, eivätkä pariskunnat ole identtisiä toisiinsa nähden. Näyttäisikin siltä, että jokaisessa parisuhteessa keskustelemisen tavat ja käytännöt muovautuvat kahden yksilön välisessä kanssakäymisessä vuosien varrella, mihin vaikuttavat paitsi puolisojen persoonallisuudet, omalta osaltaan myös menneisyydessä opitut tavat ja mallit.

Rakkauden osoittaminen fyysisesti ja sanallisesti

Rakkauden osoittaminen fyysisesti ja sanallisesti nousi kaikissa haastatteluissa tärkeäksi vuorovaikutuksen keinoksi parisuhteessa. Fyysiset rakkauden osoitukset näyttäytyvät haastateltujen pariskuntien elämässä pieninä eleinä, kuten halailuna, kosketteluna tai pussailuna. Aineistosta nousi myös sanallinen rakkauden osoittaminen toiselle, mikä näyttäytyy esimerkiksi toisen kehumisena, hellittelynä tai rakkauden sanoittamisena ääneen lausuttuina sanoina.

Merkillepantavaa kuitenkin on, että fyysiset eleet rakkauden osoittamisen keinona näyttävät aineiston perusteella olevan sanallisia rakkauden osoituksia yleisempiä. Kaikki pariskunnat kertoivat rakkauden osoittamisesta fyysisinä eleinä, mutta sanallisesta rakkauden osoittamisesta kertoi sen sijaan vain neljä pariskuntaa. Fyysiset eleet näyttävät luovan parisuhteeseen välittämisen ilmapiiriä, ja niiden osoittaminen vaikuttaisi olevan jollakin tapaa helpompaa ja luontevampaa arjen keskellä. Toisaalta haastateltavat pariskunnat ovat kaikki erilaisia, ja jokaisen parisuhde on kahden yksilön välinen intiimi suhde. Näin ollen se mikä yhdessä parisuhteessa koetaan luontevana ja tarpeellisena, ei välttämättä ole sitä jossakin toisessa parisuhteessa.

Tätä erilaista tapaa kokea asioita kuvaa hyvin Jannan, sekä Kaisan ja Nikon tavat kuvailla rakkauden osoittamista omassa parisuhteessaan sekä sitä, mikä siinä koetaan tärkeänä ja tarpeellisena. Jannan mielestä rakkaus ei ole vain sanoja, vaan se on enim-

mäkseen ”oloa ja olemista”. Rakkautta ei sen vuoksi Jannan mielestä tarvitse olla kaiken aikaa sanoittamassa tai osoittamassa fyysisesti. Janna ja Mikko pitivät samoista asioista ja viettivät, aina kun aikataulu sen suo, yhteistä aikaa mökillä kalastellen ja luonnosta nauttien. Vaikuttaisikin siltä, että jo puolison seurassa oleminen ja asioiden jakaminen voivat jo sinällään olla sanattomia rakkauden osoituksia ja saada puoliset tunteenomaan itsensä rakastetuiksi.

”Että tota, et tosissaan ei se niinku, ei sitä tarvi niinku halata tai olla koko ajan käsi kädessä tai sanoa ”rakastan, rakastan”. Et se ei oo vaan sanoja, et se on enimmäkseen sitä, sitä oloa ja olemista. Et sen ei tarvi olla mitenkään suureellista.” (Janna, H6)

Kaisalle ja Nikolle niin fyysinen kuin sanallinenkin rakkauden osoittaminen ovat sen sijaan tärkeitä, ja heidän parisuhteessaan molempia osoitetaan päivittäin. Myös luonteeltaan rauhallinen Niko pitää tärkeänä sitä, että tunteita uskalletaan näyttää ja sanoa myöskin ääneen puolisolle.

”Niin, se et uskaltaa sanoo, ja sitte se, että uskaltaa näyttää tunteitaan.” (Niko, H7)

”Se on niin pieniä eleitä, kattoo mua silmiin, tai antaa suukon, tai tulee halaamaan tai taputtaa peffalle. Tai siis jotain tällasta. Ja se tapahtuu joka päivä. Et ne, ne on semmosii pienii merkkejä. [...] Ja sanallisesti rakastan sinua, me varmaan päivittäin sanotaan. Ehkä se on se sanaton semmonen niinku, se on niin, se kertoo niin paljon. Ne pienet eleet ja tekemiset. Et ei, siihen ei tarvitse ottaa aikaa, kun se tapahtuu tässä joka päivä, arjen siinä pyöryksessä.” (Kaisa, H7)

Kaiken kaikkiaan rakkauden osoittaminen näyttää aineiston perusteella olevan hyvin parisuhde- ja persoonakohtainen asia. Yhteistä kaikille tähän tutkimukseen osallistuneille pariskunnille on kuitenkin se, että rakkauden osoituksia pidetään tärkeinä parisuhteen hyvinvoinnin kannalta. Keinot ja tavat osoittaa rakkautta ovat erilaisia, mutta viesti puolisoa kohtaan tunnettavasta rakkaudesta näyttäisi siitä huolimatta välittyvän perille, olivat keinot ja tavat sitten fyysisiä tai sanallisia, tai olemiseen kätkeytyviä.

Positiivisen palautteen antaminen

Seitsemän kahdeksasta pariskunnasta nosti esille positiivisen palautteen merkityksen parisuhteessa koettuun onnellisuuteen. Positiivisen palautteen kerrottiin vaikuttaneen mielialaan myönteisesti ja se oli saanut kokemaan myös itsensä hyväksytyksi. Osa haastatelluista kertoi palautteen antamisen tuovan hyvää mieltä myös palautteen antajalle itselleen. Lisäksi positiivinen palaute on ollut haastatelluille pariskunnille myös

viesti siitä, minkälaiset asiat puoliso on kokenut myönteisinä ja mistä hänelle on tullut hyvä mieli. Se on kannustanut kiinnittämään huomiota myönteistä ilmapiiriä rakentaviin asioihin. Annen mielestä jo pelkkä kiitoksen sanominen ääneen on tapa osoittaa toiselle myönteistä palautetta, jolla on merkitystä.

”Niin ja silloin sen huomaa, kun toinen sanoo, että kiitos. Nii silloin huomaa mitä on tullu tehtyä, tai et on tehny jotain mistä tulee toiselle oikeesti hyvä mieli. Ni niinku just se, ku niinku kiittää toista tai silleen, ni se on tosi tärkeä.” (Anne, H5)

Aina positiivista palautetta ei kuitenkaan ole muistettu antaa, vaikka tiedettäisiinkin, miten tärkeää se puolisolalle on. Positiivisen palautteen antamiseen näyttäisikin vaikuttavan omalta osaltaan ihmisen persoonallisuus. Toisille positiivisen palautteen antaminen näyttää olevan luontevampaa ja sitä tulee helpommin annettua. Osa haastateltavista taas koki, että ei oikein osaa sanoa toiselle ääneen myönteisiä asioita, vaikka niitä huomaisikin. Yksi haastateltavista kertoi, että hän ei edes tykkää, että häntä kehdetaan ääneen. Kahdessa haastattelussa tuli kuitenkin esille, että positiivisen palautteen ei aina tarvitsekaan olla sanallista, vaan palaute voi olla myös sanatonta, ja toinen voi sen siitä huolimatta ymmärtää.

”Mut Saku ehkä sanoo sen silleen eri tavalla. Mut kyl mä niinku tiedän, et jos se vaikka ollaan menos juhliin tai jotain, ni se saattaa vaikka vaan niinku silittää mua olkapäältä tai jotain tällasta. Ni kyl mä tiedän, et se tarkoittaa sitä, että mä näytän vaikka hyvältä tai muuta. Mutta ei se nyt sano, että näytät pä erityisen kauniilta tänään.” (Laura, H8)

”Niin. Emmä tiä. Mun mielest se on, se ei vaan jotenki kuulu mulle. Mut onhan se ihan kiva, jos toinen kehuu, vaik huomaa, että on käynyt vaik parturissa tai jotain, on uudet housut tai näin mutta.” (Saku, H8)

Myös Markolle positiivisen palautteen sanominen ääneen on vaikeaa, vaikka hänen toisinaan tekisikin mieli antaa Hennalle palautetta. Henna kuitenkin vihjaa osaavansa lukea Markon puolelta tulevan sanattoman positiivisen palautteen ”rivien välistä”.

”Emmä tiä. Mä oon hirveen huono antaa mitään palautetta kellekkään mistään. Ei oo, en oo semmonen hirveen.” (Marko, H3)

”Pitää sitte osata jotenki rivien välistä lukea silleen [naurua Henna].” (Henna, H3)

”Nii, eli en oikeen sanallisesti osaa suoraan sitä jotenki sanoa tai ei tuu, ei tuu vaan siis sanottua. Mieli tekis sanoa, mutta ei vaan sitte sano kuitenkaan.” (Marko, H3)

Kahdessa haastattelussa nousi esille, että positiivisella palautteella voi olla korjaava vaikutus puolison henkilökohtaiseksi kokemaan ongelmaan. Simo kertoi, miten mennyt elämä vaikuttaa yhä edelleen tänä päivänä hänen tunnemaailmaansa. Hän on taipuvainen kokemaan riittämättömyyttä ja ajattelee sen johtuvan siitä, että ei edellisessä avioliitossa, kuten ei myöskään lapsuudessaan, saanut kehuja hyvästä suorituksesta. Sen vuoksi Anun puolelta tuleva positiivinen palaute ja kannustaminen on tuntunut Simon mielestä erityisen tärkeältä ja tarpeelliselta.

”Se on mun ehkä semmonen niinku luonteenpiirteenäkin, ei nyt voi sanoa trauman tasolla, mut tota se mun riittämättömyys. Et mä niinku melkeen kerjään sitä (positiivista palautetta). Et kato mä tein tommosen, et kehu nyt vähän. Et niinku vaik se kehuuki, et tavallaan se on ollu, mulle ollu tavallaan se mun elämässä se riittämättömyys. Et mä oon tehny ihan hirveesti asioita, mut mikää ei oo koskaan riittäny.” (Simo, H1)

Myös Minna ja Ari puhuvat positiivisen palautteen merkityksestä, joka on heidän elämässään ollut yksi tekijä ongelmien ratkaisemisessa. He ovat käyneet terapiaa keskinäisessä vuorovaikutussuhteessa olevien ongelmien vuoksi, ja molemmat kertovat tunteensa itsessään huonommuutta ja keskeneräisyyttä vaikeiden asioiden edessä. Sen vuoksi toisessa hyvän näkeminen ja sen ääneen lausuminen juuri silloin, kun oma huonommuus on painanut raskaasti, on ollut heidän mielestään tärkeää.

”Siis just tästä kehittymisestä ja siitä et ollaan (haettu apua). Mut niinku kyl me tsem-pataanki, jos toisel on sellanen olo, et mä oon vaan ihan huono ja muuta, ni sit just toinen sanoo, et ’no mä en nää sua noin, että et sä oo epäonnistunu’ tai jotaki. Että mun mielestä seki on sellasta tsemppaamista. Et sä katot ittees tällä silmällä, mut ei muut kato, et en mä kato sua tolla tavalla. Ja sanosin, jos kattosin.” (Minna, H2)

Kaiken kaikkiaan positiivinen palaute näyttää luovan parisuhteeseen hyväksyvää ilmapiiriä. Aineiston perusteella se on myös yksi onnellisuuden kulmakivistä, joka ohjaa puolisoita käyttäytymään tai tekemään sellaisia asioita ja valintoja, joista on saatu toiselta myönteistä palautetta aikaisemmin. Näin ollen positiivinen palaute näyttää osaltaan tukevan myös parisuhteessa koettua onnellisuutta.

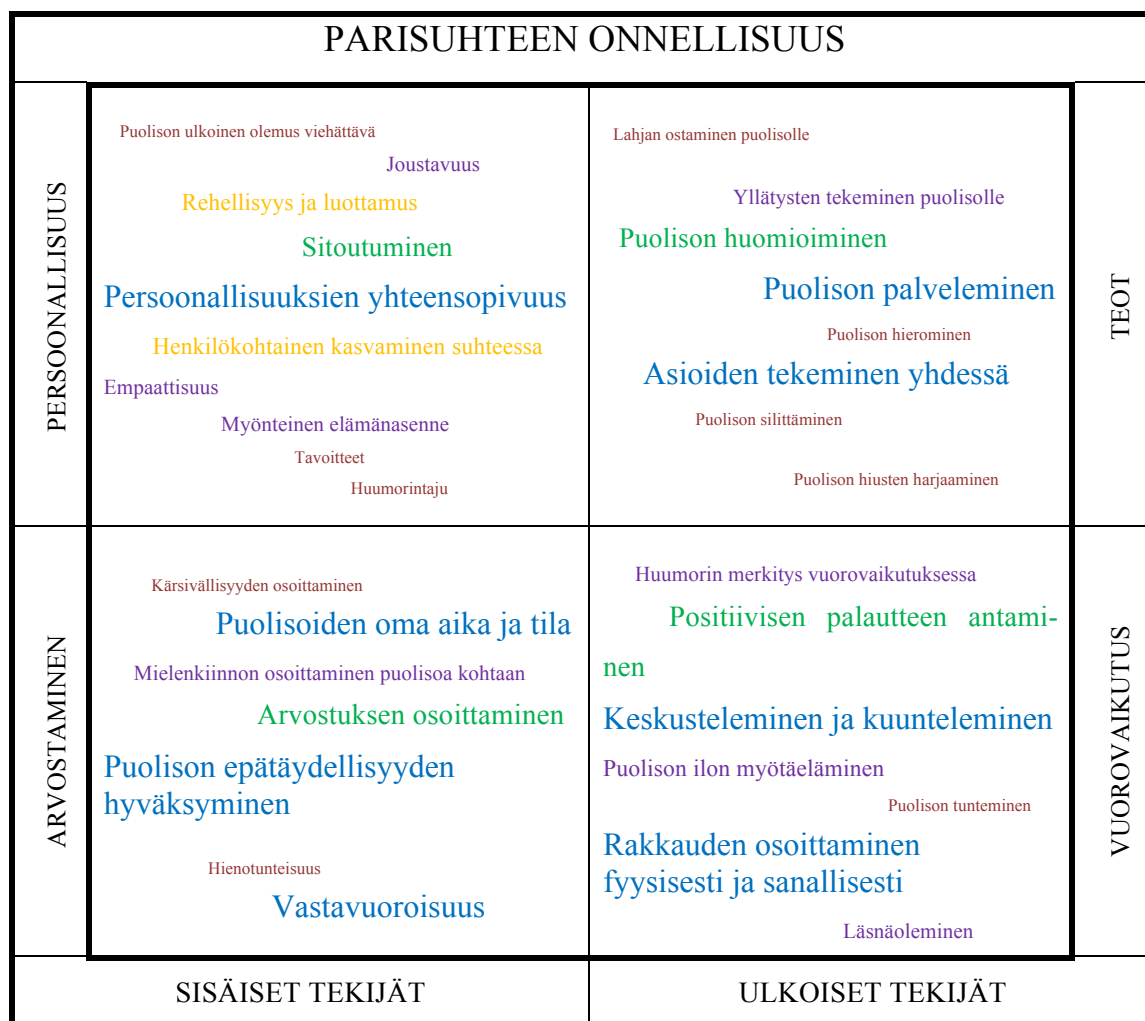
7 Yhteenveto tuloksista

Tässä luvussa tehdään yhteenvetoa tutkimustuloksista teemoittain omissa alaluvuisaan. Luvussa 7.1 esiteltävä onnellisuusikkuna johdattelee tulosten yhteenvetoon.

7.1 Onnellisuusikkuna

Kuvio 5 havainnollistaa asioita, jotka tekevät tämän tutkimuksen perusteella parisuhteesta onnellisen. Ikkunaa katsellessa voi fonttien koosta ja väristä päätellä, miten suuri vaikutus kullakin tekijällä on koettuun onnellisuuteen – mitä isommalla sana on kirjoitettu, sitä suurempi vaikutus sillä näyttää olevan parisuhteen onnellisuuteen.

Sininen= 8 haastattelussa, Vihreä= 7 haastattelussa, Keltainen= 6 haastattelussa, Violetti= 4-5 haastattelussa, Ruskea= 1-3 haastattelussa



Kuvio 5. Ikkuna parisuhteen onnellisuuteen.

Liitin onnellisuusikkunaan myös yksittäisiä tekijöitä, jotka tulivat esille vain muutamassa haastattelussa, koska laadullisessa tutkimuksessa jokaisen osallistujan kokemus ja ilmiölle antamat merkitykset ovat merkityksellisiä ja tärkeitä. Koosteita tehtäessä on kiinnitettävä huomiota myös sellaisiin havaintoihin, jotka eivät sovi mihinkään alaluokkaan, tai muodostavat poikkeuksen muuhun aineistoon nähden (Ruusuvuori et al., 2010, s. 24). Tässä tutkimuksessa tällaisia havaintoja löytyi yksi kappale. Eräs pariskunta nimesi taloudellisen turvallisuuden yhdeksi parisuhteen onnellisuutta tukevaksi tekijäksi. Tämä ei tullut esille muissa haastattelussa.

Tämä pariskunta kertoi huomanneensa taloudellisen tilanteen merkityksen parisuhteessa koettuun tyytyväisyyteen sen seurauksena, kun heidän taloudellinen tilanteensa oli muuttunut. Heillä oli ollut aikaisemmin enemmän rahaa käytössään, mikä oli mahdollistanut joidenkin sellaisten asioiden tekemisen yhdessä, joihin heillä ei nykyisessä tilanteessa ole varaa. He kertoivat kuitenkin rahatilanteensa olevan edelleen kohtuullisen hyvä, mutta luopuminen jostakin sellaisesta asiasta, jonka tekemiseen heillä oli aikaisemmin ollut mahdollisuus, oli tuntunut ikävältä. Aikaisempaa heikompi rahatilanne oli aika ajoin myös kiristänyt parisuhteen tunnelmaa.

7.2 Persoonallisuus

Persoonallisuuteen liittyen nousi suurimmassa osassa haastatteluja esille neljä parisuhteen onnellisuuteen vaikuttavaa tekijää, joista muodostettiin kustakin oma alaluokkansa persoonallisuus –teeman alle. Näitä tekijöitä ovat persoonallisuuksien yhteensopivuus, sitoutuminen, henkilökohtainen kasvaminen suhteessa sekä rehellisyys ja luottamus. Persoonallisuuksien yhteensopivuus näyttääkin tämän tutkimuksen perusteella olevan yksi tärkeä tekijä parisuhteen onnistumiselle. Kaikki haastatellut pariskunnat näkivät puolisoiden temperamenttien erilaisuuden tukevan parisuhteen onnellisuutta, kunhan puoliset jakavat samankaltaisen arvomaailman ja samanlaisia mielenkiinnon kohteita. Arvot ja mielenkiinnon kohteet liittyvät persoonallisuuteen, joten persoonallisuuksien tietynasteinen samankaltaisuus nähtiin kuitenkin tärkeänä.

Temperamenttien erilaisuus liitettiin yleensä haastaviin tilanteisiin, joissa rauhallisemman osapuolen tapa reagoida tilanteeseen sai temperamentiltaan helpommin ärtyvän osapuolen rauhoittumaan. Viisi pariskuntaa taas kertoi temperamentiltaan ulospäinsuuntautuneemman puolison vaikuttaneen myönteisesti rauhallisempaan puoliin – temperamentiltaan vetäytyvämpi osapuoli oli oppinut olemaan avoimempi ja keskustelemaan rohkeammin asioista parisuhteen aikana. Puolison erilaisen persoonallisuuden nähtiin näin ollen hyödyttävän molempia osapuolia.

Nämä tulokset ovat samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan parisuhteella on paremmat edellytykset silloin, jos puoliset jakavat samanlaisia arvoja ja tavoitteita. Toisaalta esiin on tullut myös puolisoitten samankaltaisuuden lisäksi toisiaan täydentävyys myönteisesti parisuhteeseen vaikuttavana tekijänä. (Kontula, 2009, s. 125–127; Kontula, 2016, s. 12; Määttä & Uusiautti, 2014, s. 63). Myös persoonallisuuden kehittyminen on noussut aikaisemmissakin tutkimuksissa esille. Uuden elämäntilanteen, kuten parisuhteen solmimisen, on nähty haastavan ihmistä omaksumaan uudenlaisia rooleja ja saavan pohtimaan omaa elämäänsä laajemmin. (Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 19–20.) Tämä näkyi vahvasti tässäkin tutkimuksessa haastateltavien kertomuksissa.

Myös sitoutumisen merkitys parisuhteen onnellisuuteen nousi seitsemässä kahdeksasta haastattelusta esille. Sitoutuminen nähtiin tärkeänä tekijänä erityisesti haastavista ajoista selviytymisessä, mutta se vaikuttaisi olevan parisuhdetta rakentava tekijä myös silloin, kun eletään suotuisia aikoja. Molemmipuolinen halu sitoutua on saanut puoliset joustamaan ja kehtämään epävarmuutta, mutta se on saanut puoliset tekemään myös töitä parisuhteen eteen. Aineiston perusteella parisuhteeseen sitoutunut ihminen ottaa puolisoaan huomioon, osallistuu aktiivisesti yhteisen arjen pyörittämiseen ja hakeutuu puolisonsa seuraan vapaa-ajallaan. Sitoutuminen näyttää ohjaavan molempia osapuolia myös keskinäisten ristiriitojen ratkaisemiseen.

Kaiken kaikkiaan sitoutuminen nousi esille kaiken aikaa parisuhteessa läsnä olevana tekijänä, joka ilmenee konkreettisten tekojen lisäksi myös ilmassa olevana tunteena tai tiedostamisena siitä, että parisuhteessa pysytään niin hyvinä kuin vaikeinakin aikoina. Tämä tulos on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa, koska sitoutuminen on nous-

sut myös aikaisemmissa tutkimuksissa esille parisuhteen onnellisuutta ruokkivana tekijänä (Kontula, 2016; Kontula, 2009; Paajanen, 2003; Määttä & Uusiautti, 2014).

Henkilökohtaiseen kasvamiseen liitettiin omien toimintamallien muuttamisen kautta positiivisen muutoksen aikaansaaminen oman itsen lisäksi myös parisuhteessa. Tämä näkyi oman käyttäytymisen reflektomisena ja kontrolloimisena, ja sitä kautta haluna muuttaa omaa käyttäytymistä ja toimintatapoja parisuhteen hyvinvoinin kannalta otollisemmaksi. Myös Csikszentmihalyi (2005, s. 16) on tuonut esille oman sisäisen kokemuksen kontrolloimisen merkityksen onnellisuuden savuttamiseen. Kun ihminen oppii kontrolloimaan sisäisiä kokemuksiaan, se tuo mukanaan kyvyn päättää oman elämän laadusta, eikä onnellisuuden kokemus näin ollen Csikszentmihalyin mukaan riipu ulkoisista tekijöistä, vaan henkilön omista tulkinnoista kustakin tilanteesta ja asiasta.

Myös rehellisyys ja luottamus nousivat tärkeinä onnellisuutta tukevinä, personallisuuteen liittyvinä tekijöinä esille. Rehellisyydestä ja luottamuksesta puhuttiin yleensä samassa lauseessa ja ne liitettiin vahvasti toisiinsa – kun puoliso on rehellinen, se lisää luottamusta häntä kohtaan, ja kun puolisoon voi luottaa, uskaltaa hänelle olla rehellinen myös silloin, kun sanottavana on jokin vaikea tai haastava asia. Rehellisyys ja luottamus nousivat aineistossa esiin tekijöinä, jotka näyttävät lisäävän paitsi puolisoitten sitoutumista toisiinsa, myös kantavan suhdetta ja saavan uskomaan yhteiseen tulevaisuuteen. Myös Kontula (2016, s. 7) on tehnyt samansuuntaisia johtopäätöksiä tutkimuksensa perusteella. Hänen tutkimuksessaan pariskunnat pitivät, ajatellessaan yhteistä tulevaisuutta, onnen kokemusten kannalta merkittävinä tunteina toivoa, luottamusta ja optimismia. Luotettavuus on nimetty, uskollisuuden ja sitoutumisen halun ohella, myös merkittäväksi ominaisuudeksi jo kumppanin valinnassa (Kontula, 2009, s. 125–127; Kontula, 2016, s. 12; Määttä & Uusiautti, 2014, s. 63).

7.3 Arvostaminen

Tämän tutkimuksen perusteella arvostaminen näyttäytyy parisuhteessa vastavuoroisuutena, molemmille puolisoille oman ajan ja tilan sallimisena sekä puolison epätäy-

dellisyyden hyväksymisenä. Vastavuoroisuus tuli aineistossa esille molempien panostuksina puolisoa, kotia tai lapsia kohtaan. Tärkeänä pidettiin puolison panostuksen huomioimista ja sen arvostamisen näyttämistä. Arvostamisen näyttäminen ei välttämättä ollut sanallista, vaan se saattoi ilmetä vastavuoroisuutena tekemisessä, esimerkiksi kotitöiden tekemisenä ja lasten hoitamisena. Tärkeänä haastateltavat näkivät toisen parhaan ajattelemisen, mikä näyttää saavan puoliset toimimaan vastavuoroisesti ja toisiaan arvostavasti. Vastavuoroisuus on tullut esille myös aikaisemmissa tutkimuksissa, joiden mukaan parisuhteeseen tehtävien panostusten ja siitä saatavien palkintojen tasapainoinen suhde lisää parisuhteessa koettua iloa ja tyytyväisyyttä (Kontula, 2009, s. 130–131; Kontula, 2016, s. 9; Määttä & Uusiautti, 2014, s. 63–64).

Myös puolisoiden oman ajan ja tilan ottaminen nousi esiin parisuhteen hyvinvointia tukevana tekijänä ja se liittyy aineiston perusteella puolisoiden henkilökohtaiseen tarpeeseen toteuttaa itseään ja omaa persoonallisuuttaan. Oman ajan ja tilan ottaminen merkitsi tutkimukseen osallistuneille hyvin erilaisia asioita. Se mitä omalla ajalla tehdään, vaikuttaa riippuvan paljon luonteesta ja mielenkiinnon kohteista. Oman ajan ja tilan ottaminen näyttää tukevan puolisoiden itsenäisyyttä, mutta se näyttää myös ehkäisevän sitä, ettei parisuhteesta muodostu tukahduttavaa symbioosia, josta on vaikeaa irrottautua. Tärkeänä pidettiin oman ajan ja tilan sallimista puolisolle, mutta toisaalta esille nousi myös se, että on tärkeää näyttää puolisolle, kun omaa aikaa ja tilaa haluaa tai tarvitsee. Oman ajan ja tilan ottaminen ei noussut esille parisuhteen onnellisuutta tukevana tekijänä tähän tutkimukseen valikoituneissa taustatutkimuksissa.

Puolison epätäydellisuuden hyväksyminen nähtiin aineiston perusteella yhtenä merkittävänä arvostamisen osoittamisen keinona. Myötätunnon eleen näyttäminen puolisolle silloin, kun hän on epäonnistunut, näyttää olevan yksi tapa laukaista konfliktitilanteita, mutta se näyttää myös nopeuttavan ristiriitatilanteen ratkaisemista. Myötätunnon osoittaminen vie huomion pois puolison puutteista, mikä aineiston perusteella saa puolison tuntemaan itsensä arvokkaaksi epätäydellisyydestään huolimatta. Epätäydellisuuden hyväksyminen ei kuitenkaan tarkoittanut haastateltaville pariskunnille sitä, että he hyväksyisivät huonon käytöksen. Epätäydellisuuden hyväksymiseen näyttäisi sen sijaan liittyvän empatian osoittamiseen ja joustamiseen.

Aikaisemmissa tutkimuksissa puolison epätäydellisyyden hyväksymisen merkitys parisuhteessa koettuun onnellisuuteen on tullut esille muun muassa vastoinkäymisten keventämisen taitoja ja kykynä ratkaista ristiriitoja. Myös puolison osoittama sosiaalinen tuki huolenpitona ja hellyytenä on yksi tekijä, jonka on nähty lisäävän rakentavaa tapaa ratkaista konflikteja. (Kontula, 2009, s. 132–133; Kontula, 2016, s. 10; Määttä & Uusiautti, 2014, s. 63.)

7.4 Teot

Parisuhteen onnellisuutta tukevinä tekoina nousi esille puolison palveleminen, asioiden tekeminen yhdessä ja puolison huomioiminen. Puolison palveleminen on aineiston perusteella sekä tietoista, että tiedostamatonta toimintaa. Tietoisina palveluksina nousi esille esimerkiksi seuraavanlaisia asioita: ruoan laittaminen puolisolalle, puolison auttaminen hänelle tärkeissä asioissa tai puolison hierominen. Tiedostamaton puolison palveleminen näyttäisi sen sijaan liittyvän parisuhteen kuluessa muodostuneisiin arki-rutiineihin ja sanattomaan työnjakoon esimerkiksi kodin hoitamisessa. Tiedostamaton puolison palveleminen näkyi kodin arjessa esimerkiksi puolison pyykkien pesemisenä ja aamupalan laittamisena samalla myös puolisolalle, kun sen laittaa itselleen.

Puolison palvelemiseksi tehtävät asiat voivat aineiston perusteella olla hyvinkin pieniä, eikä niihin välttämättä kiinnitetty aina edes huomiota, koska niitä pidettiin niin itsestään selvinä. Mutta kun niistä juteltiin haastatteluhetkellä, saattoivat haastateltavat huomata, että palveluksia tehdään puolin ja toisin paljonkin, ja ne vaikuttavat hyvän ilmapiirin luomiseen, tyytyväisyyteen sekä arjen toimivuuteen. Puolison palveleminen näyttää haastattelujen perusteella olevan pääasiassa vapaaehtoisuuteen perustuvaa, mikä näyttäisi tekevän siitä myös palveluksen tekijälle itselleen mukavan kokemuksen. Haastateltavat toivat esille, että toisen panoksen huomioiminen edes jollakin tapaa tuntuu mukavalta ja toivottavalta, ja sen on koettu kannustavan myös jatkossa palveluksien tekemiseen. Puolison palveleminen on noussut esiin myös aikaisemmissa tutkimuksissa, ja sen on koettu vaikuttavan parisuhteessa koettuun tyytyväisyyteen. Epätasainen vastuun- ja vallanjako on sen sijaan aiheuttanut epäoikeudenmukaisuuden tun-

teita, ja se on osoittautunut myös yhdeksi yleisimmistä ristiriitojen aiheuttajista parisuhteissa. (Korhonen, 2004, s. 257–258; Paajanen, 2003, s. 49.)

Myös asioiden tekeminen yhdessä nousi aineistosta esille parisuhteen onnellisuutta tukevana tekijänä. Haastateltavat kertoivat tekevänsä yhdessä asioita niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin. Kotona tehtiin yhdessä tyypillisesti ruokaa, kotitöitä tai pihahommia. Kodin ulkopuolella yhdessä tekeminen taas liittyi yleensä harrastuksiin tai yhteisiin mielenkiinnon kohteisiin, esimerkiksi retkeilyyn. Yhteiset mielenkiinnon kohteet näyttävät olevan tekijä, joka saa pariskunnat tekemään asioita ja viettämään aikaa yhdessä. Yhteinen tekeminen koettiin parisuhteen kannalta tärkeänä ja hyödyllisenä. Samalla kun pariskunnat tekevät yhdessä asioita, heille näyttää tarjotuvan tilaisuus jutella asioista ja tai olla vain läsnä puolisolle, jotka niin ikään ovat parisuhteen onnellisuutta tukevia tekijöitä. Yhteisen tekemisen ja ajan ottamisen merkitys parisuhteen hyvinvoinnille on tullut esille myös Määtän ja Uusiautin (2014, s.73) tutkimuksessa, jossa se nähtiin myöskin keinona osoittaa sitoutumista ja omistautumista parisuhteelle.

Myös puolison huomioiminen nousi tässä tutkimuksessa esille yhtenä parisuhteen onnellisuuden osatekijänä. Puolison huomioiminen nousi aineistossa esille eri tavoin, esimerkiksi saunan lämmittämisenä puolisolle, puolison lempiruoan valmistamisena tai lahjan antamisena. Yhteistä puolison huomioimiselle näyttää olevan se, että se on tarkoituksellista toimintaa, joka koskee nimenomaan puolisoa henkilökohtaisesti. Huomioimiseen liittyy puolison parhaan ajattelemisen ja halu saada puoliso kokemaan hyvää mieltä henkilökohtaisen huomionosoituksen kautta. Puolison huomioiminen on noussut myös monissa taustatutkimuksissa yhtenä parisuhteen onnellisuutta ruokkivana tekijänä esille (Kontula, 2009; Kontula, 2016; Paajanen, 2003; Määttä & Uusiautti, 2014).

7.5 Vuorovaikutus

Parisuhteen onnellisuuden kannalta rakentavana vuorovaikutuksena aineistosta nousi esille avoin keskusteleminen ja puolison kuunteleminen, rakkauden osoittaminen fyy-

sisesti ja sanallisesti sekä positiivisen palautteen antaminen. Avoin keskusteleminen ja puolison kuunteleminen koettiin kaikissa haastatteluissa tärkeinä tekijöinä. Ne näyttyivät haastateltaville väylänä ilmaista omia tunteita ja tulla ymmärretyksi parisuhteessa. Haastatteluissa tuli esille myös ristiriitojen ratkaiseminen keskustelujen kautta, minkä vuoksi keskusteleminen on koettu tärkeäksi asiaksi myös suhteen kehittymisen kannalta. Keskusteluun liitettiin vahvasti myös puolison kuuntelemisen merkitys – kun puoliso on läsnä eikä touhua jotakin muuta keskustelun lomassa, voi kokea tulevansa oikeasti kuulluksi ja ymmärretyksi. Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa rakentavan vuorovaikutuksen on nähty muun muassa auttavan ristiriitojen ratkaisemisessa ja edistävän mielihyvän kokemuksia parisuhteessa (Kontula, 2009, s. 130–133; Kontula, 2016, s. 9–10; Määttä & Uusiautti, 2014, s. 63.).

Rakkauden osoittaminen fyysisesti ja sanallisesti tuli esille kaikissa haastatteluissa parisuhteen onnellisuutta tukevinä tekijöinä. Fyysiset rakkauden osoitukset näyttyivät haastateltujen pariskuntien elämässä pieninä eleinä, kuten halailuna, kosketteluna, pussailuna tai toisen kainalossa köllöttelynä. Sanallisen rakkauden osoittaminen näkyi sen sijaan esimerkiksi puolison kehumisena tai rakkauden tunnustuksina ääneen. Fyysinen rakkauden osoittaminen näyttää aineiston perusteella olevan sanallista rakkauden osoittamista yleisempää, ja se näyttää luovan parisuhteeseen lämpöä ja välittämisen ilmapiiiriä. Rakkauden osoittamisen keinot näyttävät olevan parisuhde- ja persoonakohtaisia asioita. Yhteistä kaikille tutkimukseen osallistuneille pariskunnille on kuitenkin se, että rakkauden osoituksia pidetään tärkeinä parisuhteen hyvinvoinnin kannalta. Myös Kontulan (2009; 2016) sekä Määttän ja Uusiautin (2014) tutkimuksissa pienet rakkauden osoitukset nousivat esille suhteen laatua ja onnistumista tukevinä tekijöinä – niillä oli koettu olevan merkitystä parin läheisyyden ja yhteen liittymisen kokemukseen.

Haastateltavat pariskunnat nimesivät myös positiivisen palautteen antamisen parisuhteen laatuun vaikuttavaksi tekijäksi. Positiivinen palaute oli vaikuttanut mielialaan myönteisesti ja se oli saanut kokemaan itsensä hyväksytyksi. Positiivinen palautteen antaminen oli tuonut hyvää mieltä myös palautteen antajalle itselleen. Lisäksi hyvä palaute koettiin viestinä siitä, minkälaiset asiat puoliso kokee myönteisinä ja mistä hänelle tulee hyvä mieli. Se oli puolestaan kannustanut pariskuntaa kiinnittämään huomiota

myönteistä ilmapiiriä rakentaviin asioihin parisuhteessaan. Kaiken kaikkiaan positiivinen palaute näyttää luovan parisuhteeseen hyväksyvää ja kannustavaa ilmapiiriä, ja tukevan sitä kautta tyytyväisyyttä ja onnellisuutta. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa positiivisen palautteen merkitys parisuhteessa koettuun onnellisuuteen on noussut esille. Sen on todettu vähentävän emotionaalista vetäytymistä ja alakuloisuutta ja ruokkivan pariskunnan välistä tunneperäistä läheisyyttä. (Kontula, 2009, s. 132–133; Kontula, 2016, s. 10; Määttä & Uusiautti, 2014, s. 63).

8 Johtopäätöksiä tuloksista

Tässä luvussa palaan tutkimuksen tavoitteeseen ja kokoan yhteen tutkimuksen keskeisimmät tulokset verraten niitä aikaisempiin tutkimuksiin. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää niitä tekijöitä, jotka tukevat parisuhteen onnellisuutta. Tarkasteltaessa tutkimustuloksia kokonaisuutena keskeiseksi nousevat haastatteluaineistossa eniten esiin nousseet tekijät. Näitä tekijöitä kuvaavat neljän teeman alle muodostetut alaluokat. Alaluokista osan mainitsivat haastatteluissa kaikki pariskunnat, mutta osan vain kuusi tai seitsemän pariskuntaa. Taulukossa 10 on nähtävillä onnellisuustekijöiden, eli alaluokkien, esiintymistiheyteen perustuva yhteenveto.

Taulukko 10. Onnellisuustekijöiden esiintyvyys aineistossa.

st = sisäinen tekijä, ut = ulkoinen tekijä

Esiintyvyys	8 haastattelussa	7 haastattelussa	6 haastattelussa
Onnellisuustekijä	<ul style="list-style-type: none"> Persoonallisuuksien yhteensopivuus (st) Vastavuoroisuus (st) Puolisoiden oma aika ja tila (st) Puolison epätäydellisyyden hyväksyminen (st) Puolison palveleminen (ut) Asioiden tekeminen yhdessä (ut) Avoin keskusteleminen ja puolison kuunteleminen (ut) Rakkauden osoittaminen fyysisesti ja sanallisesti (ut) 	<ul style="list-style-type: none"> Sitoutuminen (st) Puolison huomioiminen (ut) Positiivisen palautteen antaminen (ut) 	<ul style="list-style-type: none"> Henkilökohtainen kasvaminen suhteessa (st) Rehellisyys ja luottamus (st)

Parisuhteen onnellisuuteen eniten vaikuttavien tekijöiden joukossa on niin sisäisiä kuin ulkoisiakin tekijöitä, ja edustettuina ovat kaikki taustatutkimusten perusteella muodostetut teema-alueet (Taulukko 10). Sisäisistä, persoonallisuuteen liittyvistä tekijöistä vain persoonallisuuksien yhteensopivuuden nimesivät kaikki haastateltavat pariskunnat merkittävänä parisuhteen onnellisuudelle. Sisäisistä, arvostamiseen liittyvistä tekijöistä nousivat sen sijaan kaikki kolme tekijää esille kaikissa haastatteluissa; vastavuoroisuus, puolisoiden oma aika ja tila sekä puolison epätäydellisyyden hyväksyminen. Molemmista ulkoisiin tekijöihin liittyvistä teemoista, teoista ja vuorovaikutuksesta, nousi puolestaan esille kaksi tekijää kaikissa haastatteluissa. Kaikki pariskunnat nimesivät tekoihin liittyen parisuhteen onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi puolison palvelemisen ja asioiden tekemisen yhdessä, ja vuorovaikutukseen liittyviksi tekijöiksi avoimen keskustelemisen ja puolison kuuntelemisen, sekä rakkauden osoittamisen fyysisesti ja sanallisesti.

Seitsemässä haastattelussa esiin nousseiden, parisuhteen onnellisuutta tukevien tekijöiden joukossa on niin ikään sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä nähtävillä. Sisäisistä, persoonallisuuteen liittyvistä tekijöistä seitsemässä haastattelussa nousi esille sitoutumisen merkitys. Ulkoisista tekijöistä nousi esille yksi tekijä molempiin teemoihin, tekoihin ja vuorovaikutukseen, liittyen. Näitä tekijöitä ovat puolison huomioiminen ja positiivisen palautteen antaminen. Kuudessa haastattelussa esiin tulleet, onnellisuutta tukevat tekijät liittyvät molemmat persoonallisuus –teeman alle. Näiksi tekijöiksi haastatteluissa nousivat henkilökohtainen kasvaminen suhteessa sekä rehellisyys ja luottamus.

Kaiken kaikkiaan parisuhteen onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä voitaisiin tarkastella vaakana, jossa on neljä vaakakuppia. Jokainen kuppi kuvaa yhtä teemaa. Jotta vaaka pysyy tasapainossa, täytyy jokaisessa kupissa olla edes vähän painoa. Näin näyttäisi olevan myös parisuhteessa tämän tutkimuksen perusteella. Parisuhde muodostuu kuitenkin monista tekijöistä, joiden määrä tai painoarvo voi vaihdella kussakin parisuhteessa. Silloin, jos esimerkiksi vuorovaikutuksessa on haasteita, voivat muut osa-alueet saada enemmän painoarvoa parisuhteen onnellisuuden tekijöinä, mutta jotta vaakakupit eivät kallistu liiaksi, tarvitaan jonkin verran painoa myös vuorovaikutuskuppiin.

Aikaisemmissa tutkimuksissa vaakakuppeihin on liitetty samankaltaisia tekijöitä kuin tässä tutkimuksessa. Tämän tutkimuksen kanssa samansuuntaisia tutkimustuloksia ovat raportoineen esimerkiksi Määttä ja Uusiautti. Heidän tutkimuksensa 342:sta suomalaisesta avioparista selvitti niitä tekijöitä, jotka ovat saaneet parisuhteen ja avioliiton vakaaksi ja pysyväksi. Tulokseksi he saivat seitsemän tekijää: erilaisuuden ja muuttumisen hyväksyminen, kyky nauttia arjesta, rakkaudentunnustukset ja kyky ilahduttaa, tietoinen sitoutuminen kumppaniin, itsensä arvostaminen, vastoinkäymisten keventäminen sekä erimielisyyksien sietäminen ja selvittäminen. (Määttä & Uusiautti, 2014.) Nämä kaikki ovat tekijöitä, joita nousi esille myös tässä tutkimuksessa.

Myös Kontulan tutkimustuloksissa on yhtäläisyyttä tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Hän on nimennyt parisuhteen onnellisuutta rakentaviksi tekijöiksi muun muassa oikeudenmukaisuuden, kommunikaatiokyvyt, puolison osoittaman sosiaalisen tuen ja positiivisen palautteen. (Kontula, 2009; 2016.) Nämä ovat niin ikään tekijöitä, jotka nousivat tässä tutkimuksessa esille. Käsitteiden muotoilu on kuitenkin jokaisessa tutkimuksessa oma prosessinsa, ja oikeudenmukaisuus liittyikin tässä tutkimuksessa lähinnä vastavuoroisuuteen, kommunikaatiokyvyt taas vuorovaikutusteeman alla oleviin kaikkiin alaluokkiin, ja puolison osoittama sosiaalinen tuki näkyi tässä tutkimuksessa puolison epätäydellisyyden hyväksyminen –alaluokan sisällä.

Suomalaisten parisuhteiden onnellisuutta selvittäneissä tutkimuksissa on kaiken kaikkiaan noussut esille tiettyjä tekijöitä, joiden voidaan todeta kuvaavan hyvin parisuhteen onnellisuutta rakentavia tekijöitä. Näitä ovat sitoutuminen kumppaniin, persoonallisuuksien yhtensopivuus, rakentava vuorovaikutus, kiintymyksen osoittaminen ja puolison huomioiminen (Kontula, 2009; Kontula, 2016; Paajanen, 2003; Määttä & Uusiautti, 2014). Onnistuneen parinvalinnan yhtenä selityksenä on pidetty puolisoitten samankaltaisuutta tai toisiaan täydentävyyttä, mutta myös luotettavuutta, uskollisuutta ja halua sitoutua (Kontula, 2009; 2016, Määttä & Uusiautti, 2014). Myös näiden tutkimustulosten kanssa tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia, ja edellä mainitut tekijät nousivat suurimman osan pariskunnista haastatteluissa esille. Edellä mainituista tekijöistä muodostettiin tässä tutkimuksessa myös omia alaluokkia.

Vaikka teema-alueita on tässä tutkimuksessa neljä ja kaikki alueet vaikuttavat parisuhteessa koettuun onnellisuuteen, persoonallisuus nousee mielestäni teema-alueena eri-

tyisen tärkeäksi tekijäksi, koska parisuhde on aina kahden persoonan, yksilön, muodostama liitto. Molemmat osapuolet tulevat parisuhteeseen omana itsenään niillä kokemuksilla ja eväillä, mutta myös sillä geneettisellä perimällä, mikä hänellä on. Tämän vuoksi valitsin myös taustatutkimuksiin persoonallisuuteen ja temperamenttiin liittyviä tutkimuksia. Katsonkin aiheelliseksi myös tulosten yhteenvedossa peilata tutkimuksen tuloksia vielä persoonallisuuteen liittyviin taustatutkimuksiin nostaten esille sen, miten nämä asiat voivat näkyä puolisoiden elämässä.

Kontula (2016, s. 7) toteaa, että onnellinen ihminen keskittyy asioiden positiivisiin puoliin ja näkee usein ongelmatilanteet ja vaikeudet ratkaistavina haasteina. Onnelli-
suutta on kuvattu myös tilana, jossa ihminen on kykeneväinen kontrolloimaan omia sisäisiä kokemuksiaan (Csikszentmihalyi, 2005, s. 16). Edellä mainitut piirteet on liitetty tutkimuksissa myös ihmisen persoonallisuuteen, jonka katsotaan muodostuvan synnynnäisestä temperamentista sekä ympäristön aikaansaamasta luonteesta. (Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 16, 29–30; Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 30; Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 18.)

Edellä mainitun kaltaiset asiat nousivat myös tämän tutkimuksen aineistossa esille. Aineistosta välittyy hyvin McAdamsin tapa kuvata aikuisen ihmisen persoonallisuutta tarinamuotoisena, sisäistettynä identiteettinä – aikuiset yhdistävät oman temperamentin ja piirteiden kuvaamiseen koko elämänsä tuoden tarinaan sitä kautta syvyyttä ja sisältöä. Aikuinen pohtii, kertoessaan itsestään, kuka hän on ja miten hänestä tuli sellainen kuin hän on, mutta aikuinen liittää tarinaansa myös asioita, joita hän tulevaisuudessa haluaa. (Metsäpelto & Feldt, 2009, s. 25.)

Haastatteluaineistosta nousi esille monia erilaisia tarinamuotoisia identiteettejä, mutta yhteistä niille kaikille on se, että tarinoihin liitetään kuvauksia menneisyydestä. Haastateltavat selittivät menneisyyden tapahtumilla aikaisempia tai nykyisiä toimintatapojaan ja ajatusmallejaan. Mutta tarinoissa tulee esille myös muutostarinoita, joissa kerrotaan omien ajatus- ja toimintamallien muutoksesta, jonka koetaan johtuvan parisuhteesta nykyisen puolison kanssa. Näitä muutoksia kuvataan positiivisina asioina ja ne näyttävät liittyvän Metsäpellon ja Feldtin (2009, s. 19–20) kuvaamaan persoonallisuuden kehittymiseen. Kun molemmat osapuolet ovat tehneet suhteen eteen töitä, temperamentin tyypistä riippumatta omia reaktioita on aineiston perusteella opittu kontrol-

loimaan ja muokkaamaan. Tämä on auttanut pariskuntia ratkomaan ristiriitoja ja lisännyt sitä kautta tyytyväisyyttä ja onnellisuuden kokemuksia parisuhteessa. Näin ollen olennaiseksi parisuhteen onnistumisen kannalta ei aineiston perusteella muodostukaan pelkästään temperamentti tai luonteen laatu, vaan suuri merkitys näyttää olevan myös persoonallisuuksien yhteensopivuudella ja molempien osapuolten halulla ja kyvyllä kehittyä ja kasvaa ihmisenä.

9 Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua

Tieteellisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Yleensä tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden kautta, jossa validiteetti takaa sen, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä siinä on luvattu tutkia ja reliabiliteetti puolestaan sen, että tutkimustulokset ovat toistettavissa olevia (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 133). Nämä käsitteet voivat kuitenkin olla ongelmallisia laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimisessa, koska tiedon luonne on erilainen kuin määrällisessä tutkimuksessa, eikä tulokseksi voida saada tilastollisesti yleistettävää tietoa (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 16). Tämä tutkimus on tutkimusotteeltaan laadullinen tapaustutkimus. Tapaustutkimuksessa voidaan ajatella, että kahta samanlaista tapausta ei ole, vaan kaikki ihmistä ja kulttuuria koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s. 217). Näin ollen pelkästään validiteetin tai reliabiliteetin kautta ei tämän tutkimuksen luotettavuutta voida yksiselitteisesti todistaa.

Ruusuvuoren ym. mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta puntaroitaessa korostuvat analyysin systemaattisuuden ja tulkinnan luotettavuuden kriteerit. Systemaattisen analyysin ehtona on, että kaikki tehdyt valinnat, rajaukset ja analyysia ohjaavat periaatteet avataan. Luotettavuutta lisätään avaamalla lukijalle riittävästi sitä, mistä aineisto koostuu kokonaisuudessaan, ja mihin osaan aineistoa päähavainnot perustuvat. (Ruusuvuori ym., 2010, s. 27.) Avaankin tässä luvussa sitä, millaisten valintojen ja

ratkaisujen kautta olen pyrkinyt takaamaan tutkimuksen luotettavuutta tässä tutkimuksessa.

Siirrettävyys on yksi kriteeri, jolla laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkija on antanut riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimuksesta, siihen osallistuneista sekä heidän ympäristöstään, jotta lukija voi tehdä arviota tutkimuksen siirrettävyydestä. Ensimmäinen haaste tutkimuskohteen kuvaamiselle on ilmiön tunnistaminen ja selkeä nimeäminen, jonka jälkeen tärkeää on perustella tutkimuksen merkitys sisällöllisesti, menetelmällisesti ja eettisesti (Kylmä & Juvakka, s. 129–130). Pyrin vastaamaan näihin kysymyksiin alustavasti jo johdantoluvussa, mutta menetelmälliset ja eettiset perustelut kirjoitin vasta niitä kuvaavissa luvuissa pyrkien niissä valintojen tarkkaan kuvailemiseen ja perustelemiseen (ks. luku 5). Siirrettävyyden lisäämiseksi kiinnitin huomiota myös tutkimukseen osallistujien ja heidän elinympäristönsä riittävään kuvailemiseen tutkimuksen osallistujia koskevassa luvussa (ks. luku 5.4). Asetin osallistujajoukolle ehdoksi, että osallistujapariskuntien tulee olla eri ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia pariskuntia, koska aiheena on niin-kin laaja ilmiö kuin parisuhteen onnellisuus. Tavoitteena oli saada mahdollisimman heterogeeniseltä joukolta laajempaa ja monipuolisempaa tietoa aiheesta.

Tämän tutkimuksen luotettavuuden kannalta merkittävää on myös se, että informoin tutkimukseen osallistujia tutkimuksen aiheesta, tavoitteesta ja heidän roolistaan siinä ennen heidän suostumustaan haastateltaviksi. Kerroin osallistujille haastattelun vapaaehtoisuuden ja kävimme läpi myös aineiston luottamuksellisuuteen ja anonymiteettiin liittyvät kysymykset. Halusin turvata osallistujien anonymiteetin, ja siitä syystä osallistujien esitiedoista jätettiin mainitsematta paikkakunta ja ammatti, ja heille keksittiin peitenimet, joita käytettiin tutkimusraportissa, koska nämä ovat sellaisia tietoja, joiden perusteella joku saattaisi tunnistaa osallistujat. Lupasin osallistujille, että tutkimusaineisto ei joudu kenenkään muun kuin minun käsiini, ja kaikki materiaali hävitetään tutkimuksen valmistuttua asianmukaisesti. Pidin näitä asioita tutkimuksen luotettavuuden kannalta olennaisina olettaen, että henkilökohtaisista asioista rohjetaan puhua enemmän silloin, kun on saatu lupaus siitä, että tieto niiden antajasta pysyy salassa.

Koska tutkimuksen kohteena on parisuhde, päädyin haastattelemaan pariskuntia yhdessä. Ajattelen, että haastatteleamalla molempia osapuolia voidaan aiheesta saada

enemmän tietoa. Kun haastattelut tehdään parihaastatteluna, voivat puoliset parhaimmillaan ruokkia toinen toistensa ajatuksia haastatteluhetkellä, ja aiheet voivat rönsyillä enemmän, kuin jos olisi haastateltu vain toista osapuolta. Toisaalta molempien läsnäolo voi vaikuttaa myös päinvastoin – se voi vaikuttaa toiseen tai molempiin osapuoliin myös niin, että asioita ei tohdita sanoa niin, kuin niistä oikeasti ajatellaan. Tai sitten voi käydä niin, kuin kävi muutaman kerran tehdessäni haastatteluja, että toisen mieli-piteistä ollaan eri mieltä, ja siitä aletaan kiistellä haastatteluhetkellä. Noina hetkinä koin tärkeänä pysyä itse väittelyn ulkopuolella ottamatta kantaa kiistelyn kohteena olevaan asiaan. Sen sijaan saatoin esittää tarkentavan kysymyksen jommallekummalle tai molemmille, jos kiistelyn kohteena oleva asia koski esittämiäni kysymyksiä. Jos asia taas ei koskenut aihetta, johdattelin pariskunnan seuraavaan kysymykseen.

Keino, jolla halusin lisätä tämän tutkimuksen luotettavuutta, oli päiväkirjan pitäminen ja muistiinpanojen tekeminen koko tutkimusprosessin ajan. Kirjasin ylös huomioita kaikkiin tutkimuksen vaiheisiin liittyen. Muistiinpanojen kautta pyrin varmistamaan, etten unohda mitään tärkeää, vaan pystyn siirtämään olennaisen tiedon myös itse tutkimukseen. Tämä on yksi tapa lisätä tutkimuksen vahvistettavuutta. Kylmän ja Juvakan (2007, s. 128) mukaan tutkimuksen vahvistettavuus tarkoittaa tutkimusprosessin kirjaamista ylös niin tarkasti, että myös toinen tutkija voi seurata tutkimusprosessin kulkua. Laadullisen tutkimuksen ollessa kyseessä vahvistettavuuteen liittyy kuitenkin se ongelma, että toinen tutkija ei välttämättä päädy saman aineiston perusteella täysin samaan tulkintaan.

Yksi tärkeä luotettavuuteen liittyvä asia on Kylmän ja Juvakan mukaan omien lähtökohtien mielessä pitäminen. He puhuvat omien lähtökohtien tiedostamisesta refleksiivisyytenä, joka heidän mukaansa toteutuu silloin, kun tutkija on kuvannut tutkimusraportissaan tutkimuksen lähtökohdat sekä arvioinut sitä, kuinka hän on itse vaikuttanut aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 129). Parisuhde tutkimuskohteena koskettaa minua henkilökohtaisesti, joten täysin objektiivista otetta tähän tutkimukseen on mahdotonta saavuttaa. Luotettavuuttani tämän aiheen tutkijana voi parantaa kuitenkin se, että olen itse ollut 25 vuotta naimisissa saman miehen kanssa ja meillä on myös kahdeksan yhteistä lasta. Tämä auttaa ymmärtämään aihepiiriä kokonaisuudessaan, mutta toisaalta se voi olla myös luotettavuutta heikentäväkin tekijä. Vaarana on, että teen huomaamattani oletuksia omien kokemusteni perusteella.

Tiedostan kuitenkin, että omat valintani ovat vaikuttaneet koko tutkimusprosessiin lähtien taustateorioiden valitsemisesta aina teemojen muotoutumiseen. Myöskin tulosten tulkintaan vaikuttaa eittämättä omat esiymmärrykseni aiheesta, vaikka olen kiinnittänyt siihen huomiota ja pyrkinyt objektiivisuuteen. Jouduin aineistoa analysoidessani ja tuloksia kirjoittaessani kysymään itseltäni useaan kertaan kirjoittamani tekstin äärellä, kuuluuko tässä nyt oma kokemukseni vai aineistosta noussut ääni ja tieto. Ne näyttävät helposti sekoittuvat, minkä vuoksi minun oli oltava analyysin ja tulosten raportoinnin kanssa erityisen tarkkana.

Myös tutkimustehtävien nimeäminen ja rajaaminen ovat tutkimuksen luotettavuuskriteereitä (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 131). Näitä jouduin pohtimaan ja muokkaamaan, ennen kuin tutkimustehtävä muotoutui lopulliseen muotoonsa. Lopulta päädyin kahden pääkysymyksen, joiden kautta saadaan tietoa niin sisäisistä kuin ulkoisistakin onnellisuuden tekijöistä. Pääkysymysten alle lisäsin vielä teemoihin liittyvät tarkentavat alakysymykset varmistaakseni, että tietoa saadaan mahdollisimman kattavasti. Tätä samaa runkoa noudattelin myös teemahaastattelurungon muotoilemisessa. Tämä tapa asettaa kysymykset osoittautui analyysivaiheessa oivalliseksi, ja se helpottikin aineiston työstämistä tulkittavaan muotoon huomattavasti.

Tutkimustehtävien ja teemojen muotoutumisessa nojasin auktoriteettien jo esittämään ajatteluun ja teemat nousivatkin näin ollen kirjallisuuden puolelta, jossa tunnetaan jo valmiiksi tiettyjä teemoja liittyen tutkittavaan ilmiöön. Päädyin tähän ratkaisuun, koska luotin asiantuntijatietoon tässä kohtaa enemmän kuin omaan tietomäärääni tai intuitiooni. Testasin vielä ennen varsinaisten haastattelujen tekemistä kahden testihaastattelun kautta, että teemahaastattelurunko on toimiva ja se herättää keskustelua juuri niistä aiheista, joista on tarkoitus kerätä tietoa. Tämä oli yksi tapa lisätä tutkimuksen luotettavuutta.

Kaiken kaikkiaan tämän tutkimuksen tuloksiin on kuitenkin syytä suhtautua kriittisesti, vaikka ne selkeästi antavatkin suuntaa parisuhteen onnellisuudesta, koska tulokset ovat linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa. Tutkittavien joukko oli heterogeeninen, mutta varsin pieni – kahdeksan pariskuntaa. Tästä johtuen tämän tutkimuksen tulosten perusteella ei voida tehdä minkäänlaisia yleistyksiä, vaan tiedon siirto toiseen konteks-

tiin tulee tehdä varovasti. Sekin on hyvä pitää mielessä, että riippuu täysin kunkin pariskunnan osapuolista, kuinka suuren painoarvon he antavat tässä tutkimuksessa nime-tyille alaluokille omassa parisuhteessaan. Kuten tulosten yhteenvetoluvussa tuli ilmi, tässä tutkimuksessa teemojen alle tuli myös sellaisia tekijöitä, joita mainitsi vain muu- tama, 1–3, pariskuntaa (kts. luku 7). Näin ollen niistä ei muodostettu alaluokkia tässä tutkimuksessa, mutta tapaustutkimuksessa myös nämä huomiot ovat mielenkiintoisia ja tärkeitä, eikä niitä voida sivuuttaa. Olisikin mielenkiintoista tietää, minkälainen lop- putulos tällä tutkimuksella olisi ollut siinä tapauksessa, että haastateltavia pariskuntia olisikin ollut vaikkapa 25. Olisiko silloin noussut esille erilaisia tekijöitä ja alaluokkia?

10 Pohdintaa

Tämän tutkimuksen tekeminen oli kaikinensa mielenkiintoinen ja opettavainen ko- kemus. Innostuin alun pitäen tutkimaan parisuhteen onnellisuutta kandityöni innoitta- mana, jossa selvitin lapsiperheiden vanhempien työnjakoa ja heidän tyytyväisyyttään siihen (Määttä, 2016). Halusin kuitenkin tutkia parisuhteen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä syvemältä, kuin vain työnjaon näkökulmasta. Parisuhteen onnellisuus osoit- tautui aiheena mielenkiintoiseksi ja laajaksi, ja aluksi vaativin paljon aikaa perehtyä onnellisuudesta tehtyihin taustateorioihin ja -tutkimuksiin. Mitä enemmän niihin pe- rehdyin, sitä enemmän oivalsin olevani tekemisissä eettisesti herkän aiheen kanssa.

Alusta saakka mietinkin eettisiä kysymyksiä niin aiheen rajaamisessa ja tutkimusteh- tävien muotoilemisessa kuin haastattelulomakkeen laatimisessakin. Eettiset seikat seu- rasivat mukana myös haastateltavien rekrytoimisessa, enkä voinut jättää niitä huomiot- ta myöskään tutkimustulosten raportoimisessa. Tämä syvensi käsitystäni laadulliseen tutkimukseen liittyvistä kysymyksistä ja vastuista. Kun aineisto koostuu kokonaan ih- misten henkilökohtaisista tarinoista, on sen käsitteleminen ja raportointi tehtävä huo- lallisesti. Välillä tämä haastoi, kun joidenkin asioiden raportoimisen oikeutusta piti miettiä tarkoin. Päädyinkin jättämään joitakin aineiston osia pois niiden arkaluontoi-

suuden vuoksi, ja joitakin esiin nostamiani asioita muotoilin niin, että niistä ei voisi tunnistaa tiedon antajia.

Tämän tutkimuksen tulokset noudattavat aikaisempien tutkimusten tuloksia, mikä osoittaa, että olen onnistunut haastatteluiden kautta keräämään tietoa oikeista asioista. Toisaalta tämä on minulle viesti siitä, että aloittelevana tutkijana en kyennyt löytämään tutkimukseni kautta juurikaan mitään uutta tietoa. Ainut tulos, joka ei suoraan noussut taustatutkimuksista, oli puolisoiden oman ajan ja tilan ottaminen. Siinä mielessä se on merkittävä löydös, että se nousi esille kaikista haastatteluista. Toisaalta, jos olisin perehtynyt laajemmin onnellisuustutkimuksiin, olisi tämäkin tekijä voinut nousta jostakin tutkimuksesta esille. Olin kuitenkin iloinen siitä, että onnistuin tutkimukseni kautta löytämään edes yhden tekijän, joka toi lisää näkökulmaa taustatutkimuksiin nähden. Toisaalta tutkimukseni, samansuuntaisista tuloksista huolimatta, syventää aikaisempaa tietoa, koska tapaustutkimuksen valossa jokaisen pariskunnan tarina on arvokas, merkityksellinen ja ainutkertainen.

Yksi asia, joka haastoi minua aloittelevana tutkijana, olivat käsitteet. Käsitteet voivat olla eri tutkimuksissa eri tavoin muotoiltuja, vaikka ne sisältäisivät samankaltaisiakin asioita. Tämä asetti osaltaan haasteita tutkimustulosten keskinäiseen vertailemiseen ja vaatikin minulta käsitteiden tarkempaa pohtimista ja niiden taakse menemistä. Tämä ei ollut aina selvää tai helppoa, mutta tämän tutkimuksen käsitteille löytyi kuitenkin lopulta vertailukelpoisia käsitteitä muista tutkimuksista, ja vertailun tekeminen onnistui.

Myös aineiston luokittelu osoittautui paikka paikoin haastavaksi, kun jotkut tekijät olivat sellaisia, jotka olisivat sopineet kahteen alaluokkaan. Jätin esimerkiksi teot – teeman alta kokonaan pois fyysisen läheisyyden hetket, koska sitä koskevat löydökset menivät myös asioiden tekeminen yhdessä -alaluokkaan. Toisaalta taas puolison palveleminen ja puolison huomioiminen osoittautuivat samantyyllisiksi alaluokiksi, mutta silti päädyin pitämään ne erillään, koska molempien alle tuli hieman eri tyyllisiä asioita. Koin tärkeänä merkitystulkintaa tehdessäni aineiston lukemisen yhä uudelleen ja uudelleen. Aina ei riittänyt pelkkä lukeminen, vaan aineisto todella vaati myös tulkintaa, mikä oli oma haasteensa sekin. Tulkinnessa oli pidettävä varansa, ettei tulkitse aineistoa aineiston ohitse.

Vaikka tutkimuksen aiheena oli parisuhteen onnellisuus, tutkimustuloksista nousee esille yleishyödyllisiä asioita, jotka pätevät mielestäni myös muiden kuin pariskuntien välisessä vuorovaikutussuhteessa. Tästä voisi vetää aasinsillan kotitaloustieteeseen ja kotitalousopetukseen, valmistunhan pian itsekin kotitalousopettajaksi. Parisuhde voidaan nähdä yhtenä kotitalouden sisältötekijänä, jolla on vaikutusta kaikkiin perheenjäseniin. Lapset saavat mallin toisten ihmisten kanssa olemiseen vanhemmiltaan. Kotona opittu heijastuu aina myös muihin ympäristöihin, joissa perheenjäsenet viettävät aikaansa, esimerkiksi kouluun.

Tulenkin varmasti monta kertaa tulevassa työssäni palaamaan tämän tutkimuksen antiin. Esimerkiksi puolison epätäydellisyyden hyväksyminen, positiivisen palautteen merkitys, avoin keskusteleminen ja puolison kuunteleminen tai puolison huomioiminen voitaisiin siirtää suoraan kotitalousopettajan työkaluiksi vaihtamalla puoliso – sanan tilanne oppilas. Näiden tekijöiden vaikutukset parisuhteeseen olivat myönteisiä, joten niiden kautta voitaisiin varmasti vaikuttaa myös opettajan ja oppilaan väliseen suhteeseen. Esimerkiksi oppilaan epätäydellisyyden hyväksyminen voisi opettajan puolelta ilmetä myötätunnon eleen näyttämisenä oppilaalle silloin, kun hän on epäonnistunut jossakin tai käyttäytyy haastavasti. Tämä nimettiin aineistossa yhdeksi tavaksi laukaista konfliktitilanteita, mutta sen kerrottiin myös vievän huomioon pois toisen puutteista, mikä saa toisen tuntemaan itsensä arvokkaaksi epäonnistumisestaan huolimatta.

Myös positiivisen palautteen antamisella, kuin myös keskustelemisellä ja kuuntelemisellä voi olla koululuokassa aivan yhtä hyviä seurauksia kuin parisuhteessakin. Aineiston perusteella positiivinen palaute vaikuttaa mielialaan myönteisesti, saa kokemaan itsensä hyväksytyksi ja kannustaa kiinnittämään huomiota myönteistä ilmapiiriä rakentaviin asioihin myös jatkossa. Keskusteleminen ja kuunteleminen taas koettiin väylänä ilmaista omia tunteita ja tulla ymmärretyksi. Jos nämä asiat merkitsevät aikuiselle paljon, uskon niiden olevan tärkeitä myös lapsille ja nuorille. Rakentava suhtautuminen oppilaaseen on mielestäni erityisen tärkeää silloin, kun oppilaan kodissa ei sellaista ole. Joskus opettaja voi olla ainut henkilö, joka on rakentavan vuorovaikutuksen mallina oppilaalle. Tämä luonnollisesti edellyttää opettajalta omien toimintatapojen ja -mallien refleктоimista, kuten tämän tutkimuksen aineistossa puoliset kertoivat tekevänsä tullakseen toimeen toistensa kanssa paremmin.

Jatkossa tämän tutkimuksen kaltaisen tutkimuksen voisi tehdä käyttämällä taustatutkimuksina laajempaa aineistoa ja rekrytoimalla tutkimukseen suuremman joukon osallistuvia pariskuntia. Pariskuntia voisi myös haastatella sekä yhdessä että erikseen. Näin tulokseksi saataisiin syvällisempää ja luotettavampaa tietoa. Parisuhteen onnellisuutta voisi tutkia myös digitalisaation näkökulmasta, jolloin voitaisiin selvittää digitalisaation vaikutuksia esimerkiksi parisuhteen onnellisuuteen tai vuorovaikutukseen.

Kaiken kaikkiaan tässä tutkimuksessa esiin nousi erilaisia tarinoita. Haastatelluista pariskunnista yksikään ei kertonut selvinneensä yhteisestä elämästä ilman haasteita tai kolhuja, vaan esille nousi alkurakkauden huuman jälkeen tapahtuneita elämänmakuisia yhdessä kasvamisen tarinoita. Onnellisuus ei myöskään haastattelujen perusteella vaikuta olevan mikään stabiili tila, vaan parisuhteissa oli eletty erilaisia aikoja, välillä helpompia ja onnellisimpia, ja välillä taas haastavampia. Se mikä pariskunnista kuitenkin välittyi, oli keskinäinen sitoutumisen halu, joka oli ohjannut pariskuntia tekemään töitä yhteisen, molemmille osapuolille sopivan, parisuhteen ja elämän rakentamiseen.

Tässä tutkimuksessa onnellisuutta tutkittiin neljän eri teeman kautta, jotta aineistosta löydettäisiin mahdollisimman paljon erilaisia onnellisuutta tukevia tekijöitä. Toisaalta tämä tutkimus ei anna osviittaa siitä, minkälainen vaikutus kullakin teemalla tai tekijällä lopulta parisuhteeseen on. Yhteenvetona voi kuitenkin todeta, että parisuhteen ilmapiiri näyttää tulosten perusteella olevan dimensio, joka on seurausta sisäisistä ja ulkoisista onnellisuustekijöistä. Silloin, kun parisuhteessa ilmenee riittävästi erilaisia vahvistavia tekijöitä, parisuhde koetaan hyväksi ja turvalliseksi. Työn otsikossa oleva sitaatti ”mä valitsen hänet joka päivä uudestaan” kuvaa kaiken kaikkiaan sitä, mistä parisuhteen säilymisessä on lopulta kysymys. Toinen valitaan joka päivä uudelleen, tiedostaen suhteen hyvät ja haastavat puolet. Puoliso hyväksytään sellaisena kuin hän on ja hänen kanssaan ollaan valmiita menemään joka päivä kohti uusia tuulia.

Lähteet

- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo: Laakapaino.
- Backholm, A. (2013). *Onnellisuus. Minkälaisesta mielentilasta on kyse?* Opinnäytetyö, pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto, vatiotieteellinen tiedekunta, politiikan ja talouden tutkimuksen laitos.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Tallinna: Raamatutrükikoda.
- Feldman, F. (2002). The good life: a defense of attitudinal hedonism. *Philosophy and Phenomenological Research*, 65(3), 604–628.
- Feldman, F. (2008). Whole life satisfaction concepts of happiness. *Theoria*, 74: 219–238.
- Feldman, F. (2010). *What is this thing called happiness?* Oxford: Oxford University Press.
- Haybron, D. M. (2008). *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being*. Oxford: New York: Oxford University Press.
- Haybron, D. M. (2010). Mood propensity as a constituent of happiness: A rejoinder to Hill. *Journal of Happiness Studies*, 11:19–31.
- Hennink, M., Hutter, I. & Bailey, A. (2011). *Qualitative research methods*. London: SAGE.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. (2001). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita* (10. osin uud. laitos.). Helsinki: Tammi.

- Hoffrén, J. (2011). Todellisen hyvinvoinnin seurantavälineen kehittäminen. Teoksessa V. Ylikahri (toim.), *Onnellisuustalous* (s. 14–57). Vaasa: Oy Arkmedia Ab.
- Jokinen, E. (2005). *Aikuisten arki*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Suomen yliopistopaino Oy, Juvenes Print.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti, ihmisen yksilöllisyys*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008). *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kontula, O. (2009). *Parisuhdeonnen avaimet ja esteet*. Helsinki: Painosalama Oy.
- Kontula, O. (2016). *Lemmen paula: Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnen avaimena*. Helsinki: Oy Fram Ab.
- Korhonen, M. (2004). Työssäkäyvä isä. Mitä yksi epätavallinen tarina paljastaa perhepiirin kätkeytyistä ”sukupuolisopimuksista”? Teoksessa I. Aalto & J. Kolehmainen (toim.), *Isäkirja. Mies, vanhemmuus ja sukupuoli* (s. 245–269). Tampere: Vastapaino.
- Krueger, R. F., Johnson, W., & Kling, K. D. (2006). Behavior genetics and personality development. Teoksessa D. K. Mroczek & T. D. Little (toim.), *Handbook of personality development* (s. 81–108). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kylmä, J., & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63, 365–396.

- McAdams, D. P., & Adler, J. M. (2006). How does personality develop? Teoksessa R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (toim.), *Handbook of personality psychology* (s. 3–39). San Diego: Academic Press.
- Metsämuuronen, J. (2008). *Laadullisen tutkimuksen perusteet* (3. uud. p.). Helsinki: InternationalMethelp.
- Metsäpelto, R., & Feldt, T. (2009). Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa R. Metsäpelto & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (23–29). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Metsäpelto, R., & Rantanen, J. (2009). Persoonallisuuden piirteet ihmisten samanlaisuuden ja erilaisuuden kuvaajina. Teoksessa R. Metsäpelto & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (71–90). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Miettinen, A., & Rotkirch, A. (2012). *Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri 2011*. Helsinki: Väestöliitto.
- Määttä, K., & Uusiautti, S. (2014). *Rakkaus. Tunteita, taitoja, tekoja*. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Määttä, P. (2016). *Vanhempien roolit lapsiperheessä. Vanhempien välinen työnjako-tasan vai puoliksi?* Opinnäytetyö, kandidaatin tutkielma. Helsingin yliopisto, kasvatustieteellinen tiedekunta, kasvatustieteiden osasto.
- Nars, K. (2006). *Raha ja onni*. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Paajanen, P. (2003). *Parisuhde koetuksella. Käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta*. Helsinki: Väestöliitto.
- Pääkkönen, H., & Niemi, I. (2002). *Suomalainen arki. Ajankäyttö vuosituhaten vaihteessa*. Helsinki: Tilastokeskus.
- Pääkkönen, H., & Hanifi, R. (2011). *Ajankäytön muutokset 2000-luvulla*. Helsinki: Tilastokeskus.

Ricard, M. (2004). *Onnellisuus*. Helsinki: Basam Books Oy.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 9–36). Tampere: Vastapaino.

Säntti, R., & Väliaho, H. (1982). *Kotityötutkimus. osa 9-10*. Hki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Tutkimusosasto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (6. uud. laitos.). Helsinki: Tammi.

Turkki, K. (1999). *Kotitalousopetus tienhaarassa. Teknisistä taidoista kohti arjen hallintaa*. Helsinki: Yliopistopaino.

Liitteet

LIITE 1 Puolistrukturoitu teemahaastattelurunko

Puolistrukturoitu teemahaastattelurunko

Haastattelija: Päivi Määttä Ajankohta _____ Haastattelun kesto _____

Haastateltavat: _____

Puolisoiden iät: mies ____ vuotta, nainen ____ vuotta

Ammatit: mies _____ nainen _____

Lasten lukumäärä: mies _____ nainen _____ yhteiset lapset _____ lastenlapset _____

Parisuhteen kesto: _____ vuotta Siviilisääty: avioliitossa ____ avoliitossa ____

Asumisympäristö: kaupunki _____ maaseutu _____ lähiö _____

Teema 1: Persoonallisuus.

1. Mihin puolisossasi rakastuit alun perin?
2. Minkälaisia luonteenpiirteitä arvostat puolisossasi?
3. Onko teillä samanlaisia luonteenpiirteitä? Millainen vaikutus niillä on parisuhteeseen? Miten ne ilmenevät arjessa?
4. Millä tavoin olette erilaisia? Miten se ilmenee arjessa? Miten se vaikuttaa parisuhteeseen?

Teema 2: Arvostaminen.

1. Mikä on mielestäsi tärkeää parisuhteessa?
2. Minkälaiset asiat saavat sinut kokemaan itsesi arvostetuksi tai tärkeäksi suhteessanne?
3. Minkälaisia asioita arvostat kumppanissasi?

Teema 3: Teot.

1. Minkälaiset puolisosi teot saavat sinut kokemaan iloa?
2. Teettekö asioita toistenne hyväksi? Millaisia?
3. Teettekö yhdessä asioita? Millaisia? Minkälainen vaikutus sillä on parisuhteeseen?

Teema 4: vuorovaikutus.

1. Millaista vuorovaikutusta arvostat parisuhteessa?
2. Minkälainen vuorovaikutus tai toiminta ristiriitatilanteessa on auttanut ratkaisemaan tilanteen molempien kannalta onnistuneesti?
3. Millaista on suhteessanne ilmenevä läsnäolo? Miten se vaikuttaa sinuun?
4. Minkälaista palautetta annatte toisillenne? Miltä palaute tuntuu ja miten se vaikuttaa parisuhteeseen?
5. Mitkä ovat teidän vahvuudet keskinäisessä vuorovaikutuksessa?
6. Minkälaiset asiat saavat sinut kokemaan luottavaisuutta parisuhteessa?
7. Miten teidän suhteessa osoitetaan kiintymystä ja rakkautta?

Onko jotakin, mitä vielä haluaisitte sanoa? Esimerkiksi jotakin sellaista joka ei ole vielä tullut esille, mutta mitä pidät tärkeänä?